



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

Vigtig information om kommende udbud på stomihjælpemidler.....se side 8.

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

CORONA pandemien er desværre stadig aktiv. Der har i de sidste par måneder, siden julen, været indført strammere regler med bl.a. samlingsforbud for mere end 5 personer, lukkede skoler, butikker, restauranter, frisører og fitnesscentre m.m. Ikke alt er negativt. Det triste gråvejr med regn og skyer skiftede til frost, sne og sol. Mange børn, der ikke før havde prøvet at kælke eller

lave en snemand, fik nu mulighed for at komme ud i et flot hvidt vinterlandskab. "Skiferien" kunne holdes i Danmark. Der var frost i flere dage, så mange søer blev brugt til skøjtnings og ishockey. På tv kunne man se, det var noget, der gav adspredelse til mange i den ellers ret trælse hverdag. Så hurra for det.

Flere COPA lokalforeninger har i bladet information om de næste måneders arrangementer, der måske ikke kan gennemføres som planlagt. Her må alle forstå, at det for bestyrelserne er ret svært at spå om fremtiden i denne tid. Et er dog sikkert, når og hvis det bliver muligt at holde de planlagte COPA arrangementer, ser bestyrelserne frem til at kunne mødes med jer igen.

Ibladet er det tilbud om COPA sommerophold i uge 27. Jeg forventer ikke, det bliver aflyst. Til den tid har alle, der ønsker det, fået de to COVID-19 vacciner. Sidste års COPA sommerophold kunne heldigvis gennemføres.

I næste blad (3.2021) kommer der tilbud om COPA weekendophold i Viborg den 27.- 29. august.

Det har ikke været fysisk muligt, at repræsentanter fra COPA i 2020 har kunnet mødes mange gange med andre patientforeninger i Kræftens Bekæmpelse eller i

Danske Handicaporganisationer. Langt de fleste møder har været afholdt digitalt. Det er helt forståeligt, at COVID-19 reglerne skal overholdes. Men ved digitale møder er der ikke tid til at udveksle tanker, der kan være af fælles interesse for et par af de andre patientforeninger. Det klares normalt over en kop kaffe før eller i pauserne på møderne.

Den lange proces, med at få samlet flere patientforeninger til en fællesskrivelse til myndighederne om problemerne, hvorledes personlige kropsbårne hjælpemidler bliver bevilget, har nu båret frugt. Der er sendt et fællesbrev til Region Syddanmark og Region Midtjylland. Desuden er der sendt to breve til Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg, et brev konkret til udvalget og en kopi af brevet til de to regioner, da det måske kan give inspiration til de 3 øvrige regioner om at indgå i et stort fællesudbud. Meget store udbud kan, efter min vurdering, få en negativ konsekvens med et betydeligt mindre produktvalg, så mange borgere i værste fald bliver tilbudt et produkt, de ikke ønsker, og heller ikke er på deres nuværende bevilling.

COPA er tovholder på brevene til Folketinget. Vi håber at få foretræde for udvalget, så der kan findes en god løsning på problemerne med ulighed i Sundhedsvæsenet. Borgerens bopælskommune skal ikke være afgørende for, hvorledes man bliver tildelt hjælpemidler.

Vi må ikke glemme, at i mange kommuner er der ikke problemer med at få bevilget de hjælpemidler, der er bedst egnet til den enkelte borger. Målet er, at det skal være ens for alle.

Til efteråret skal der være valg i kommunerne og regionerne. I de kommuner, hvor der er problemer, kan man passende stille spørgsmål til de lokale politikere om, hvorledes de vil løse sagen.

Nå, man skal vel være lidt positiv, ellers bliver livet og dagen for kedelig. Der er kommet gang i COVID-19 vaccinationerne og dagene bliver længere. Lad os ønske og håbe det bedste.

Husk, du er ikke alene, vi er alle i samme båd – COVID-19 båden – bare der snart kommer nogen i en stor båd, samler os op og sætter kursen tilbage til hverdagen.

h.g.



Betaling af kontingent

Husk kontingentbetaling kan klares gennem Betalingsservice (BS)



Til jer der endnu ikke betaler gennem BS, vil vi gerne opfordre jer til denne løsning.

Der er ret store udgifter ved at sende kontingentopkrævninger med post, over 25.000 kr. årligt.

Der er stadig over 50% af medlemmerne, der får kontingentopkrævningen sendt med post. Derfor vil Stomiforeningen COPA være taknemlig for, at flest muligt betaler gennem BS. Vi er klar over, at der vil være en del, der ønsker den gamle ordning. Det er også helt OK.

Venlig hilsen Susanne Moll, Sekretariatet COPA



ISSN 0901 - 3849

Stomiforeningen COPA**Sekretariatet****Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted**

Tlf.: 57673525

Træffes mandag - torsdag: 10.00 - 14.00;
fredag: 10.00 - 13.00.

COPA bankkonto:

Reg.nr.: 9886; kontonr.: 0000483407.

Hjemmeside(r): www.copa.dkwww.stomiguiden.dkWebmaster: webmaster@copa.dkCOPA e-mail: sekretariatet@copa.dk• **Landsformand:**

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 70213525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

e-mail: h.granslev@gmail.com• **Vicelandsformand:**

Hanne Westergaard

Konsul Jensensgade 16, 2.th.

8700 Horsens

e-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Tlf.: 75641086

• **Lokalformænd og -grupper:**

Se bagsiden.

COPA medlemsblad

Copa-bladet udkommer 6 gange om året.

Oplag: 4500 stk. Tryk: LaserTryk A/S.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

tlf: 98499888 • mail: mail@copabladet.dk• **Læserbreve, indlæg og artikler:**

COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-
korte eller udskyde indlæg. Manuskripter
sendes via mail@copabladet.dk (*tekst som
tekstfil i word*) eller med PostNord til sekre-
tariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail,
skal det være som *selvstændige* påhæftede
filer (jpg), *højest 5 MB pr. fil - (men prøv dig
evt. frem)*; opløsning trykvalitet. Færdige
højtopløselige-CMYK-pdf i trykvalitet og
farve modtages også efter aftale. At pdf-filer
opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

**Sidste frist for indlevering af tekst
til næste nummer er 10/04.**

COPA behøver ikke nødvendigvis dele
meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt
med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig
tilladelse hos COPA's sekretariat.

• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/04.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - *efter aftale*. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Cope-bladet i hænde **senest: 19/04.**

• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.

Foto forsiden

• Colourbox.

Foreningens formål:*Vedtægternes § 4:*

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiropererede samt personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

- at udøve oplysende, rådgivende og opsøgende virksomhed.
- at virke som medlemmernes talerør over for myndighederne.
- at hjælpe hinanden med råd og vejledning og i særlige tilfælde at yde støtte i form af et humørlegat.
- at udgive et medlemsblad, Cope-bladet.

Copa-blad 2/2021 (marts - april) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 279].**Indhold:**

Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
Landsformand runder skarpt hjørne (<i>Hanne Westergaard</i>).....	4
Nye kostråd til dig	4
COPA sommerophold 2021 (<i>Henning Granslev</i>).....	6
Vigtig information om kommende udbud på stomihjælpemidler.....	8
Stort fald i aktivitetsniveau: Hver tredje dansker er mindre fysisk aktiv end før corona..	10
Ny metode til at finde en virksom antibiotikakur.....	10
Nyt grundforskningscenter i kroniske tarmsygdomme.....	12
I fremtiden kan vi forebygge kræft på individniveau.....	14
Hvor mange vil tage imod COVID-19 vaccinen?.....	17
Tarmfloraen sætter dagsordenen (<i>Ole Vestergaard</i>).....	18
E 171 giver inflammation hos mus.....	19
Vi skal lære, at brun frugt ikke er dårlig frugt.....	20
Kortlægning af vores tarmbakterier.....	21
Nyt fra lokalforeningerne	24
SVAR LÆSERBREV: Brød uden hele kerner - ja tak (<i>Henning Granslev</i>).....	22
LÆSERBREV: Stomi-Friluftsliv-Tung Rygsæk (<i>Bjarne Nielsen</i>).....	22

COPA har fået **ny** bankkonto: 98860000483407 (Sparekassen Sjælland-Fyn A/S)**COPA-kontingent****Almindelige medlemmer: 275,-kr. / år. Pensionist- og støttemedlemmer: 175,- kr. / år.****HUSK at melde flytning og overgang til pensionistmedlemskab direkte til COPA's sekretariat.****PLANLAGT OMDELING**

Blad 2 - 2021	omdeling uge 10
Blad 3 - 2021	omdeling uge 20
Blad 4 - 2021	omdeling uge 27
Blad 5 - 2021	omdeling uge 36
Blad 6 - 2021	omdeling uge 45

Hvis bladet ikke er
modtaget i efterføl-
gende uge, skal man
kontakte
sekretariatet på
tlf. 5767 3525
eller sende en mail til:
sekretariatet@copa.dk



www.copa.dk

Rådgivning**Tilbud om rådgivning:
Se også under lokalforeningerne.**

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

Der tilbydes rådgivning til alle - uanset om man er medlem af COPA eller ej.

Rådgivningen udføres udelukkende i henhold til patientens ønsker, og den kan foretages i hjemmet, på sygehuset eller telefonisk.

Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoiropererede eller har en sygdom, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir. De har alle et afklaret forhold til deres situation om at leve med stomi/reservoir. De har været på kurser i bl.a. samtaleteknik og anatomi. Rådgiverne har naturligvis tavshedspligt.

Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejledning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomipleje og medicinske forhold bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomi-ambulatorium.

Sekretariatet eller lokalformanden vil finde den rådgiver, der skønnes bedst egnet med hensyn til stomi/reservoir og køn.

Det er ganske uforpligtende at ringe til sekretariatet eller en lokalformand, idet Stomiforeningen COPA er til for dig og din familie/pårørende.



Landsformand runder skarpt hjørne

Lørdag den 9. januar blev vores landsformand, Henning Granslev, 70 år

På weekend opholdet i august, var vi flere fra COPA's forretningsudvalg (FU) der deltog, og her blev vi enige om at overraske Henning. Hele FU samt Susanne fra kontoret ville komme uanmeldt, dog efter aftale med Hennings kone Susanne.

Vi kunne ikke komme tomhændet, så der skulle købes en gave. Det fik vi gjort og mænd, koner og samlevende til FU og Susanne ville give en skærv.

Henning har altid ønsket sig en brun liggende bjørn. De laves ikke mere så der måtte findes en udvej. Heldigvis var der en antikvitethandler i Odense der lå inde med sådan en. COPA spyttede i kassen så der blev også til lidt vin, chokolade, som vi alle ved, ikke er noget for Henning, og en buket til Susanne.

Alt var således klar til den store dag.

Men ak og ve. Corona bestemmer, og lige den dag måtte vi kun samles 5 personer. Michael, Svend og undertegnede blev så de udvalgte. Sammen med Susanne havde vi lavet aftaler så hun skulle passe på, at Henning ikke så hendes telefon.

Kl. 12.30 ringede vi på døren i Kolt, ingen svarede. Så måtte vi banke hårdt og døren gik op, af en Henning der var ved at støvsuge. Det var et studium at se hans ansigt. Han havde overhovedet ikke lugtet lunt.

Efter aftale med Susanne havde vi smørrebrød med, og vi fik nogle dejlige timer, hvor vi kunne fejre Henning.

Hanne Westergaard



Nye kostråd til dig

Har du set, at Fødevarestyrelsen har offentliggjort nye kostråd?

De nye kostråd har både fokus på vores sundhed og klimaet. Mere end 20% af klimabelastningen kan tilskrives vores fødevarerforbrug. Både fordi vi spiser mere, end vi har brug for, og fordi vi spiser for meget kød.

Mange vil gerne spise sundere og samtidig belaste klimaet mindre. De nye kostråd skal få os alle til at spise planterigt, varieret og ikke for meget - en kost, der også forebygger kræft. Masser af fuldkorn og grøntsager forebygger kræft, mens store mængder af kød og salt øger risikoen.

4 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges, blandt andet med fokus på din kost.

De nye kostråd er:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød - vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand.



Hvor meget vand/væske skal man drikke om dagen?

Sluk helst tørsten i almindeligt vand fra hanen. Vandet er friskt, billigt og kaloriefrit. **Vejledende** mængder for det daglige væskebehov: Børn: 1 til 1½ liter • Voksne: 1 til 1½ liter • Ældre: 1½ liter.

Hvis man dyrker meget motion, sveder meget, har et fysisk hårdt arbejde eller det er meget varmt, så skal man drikke lidt mere. Alt flydende tæller med som væske, undtagen alkohol. Fx juice, mælk, vand, sodavand, saft, suppe, te, kaffe etc.

FÅ TID TILOVERS

eakin
dot®

Hvad du vil bruge den til,
er op til dig...for det meste

Den nye eakin dot® 1-dels
tømbare pose - en hudvenlig serie
som sidder sikkert og længere



Prøv den **NYE** eakin dot® 1-dels pose med
skinsmart™ klæber med længere bæretid

Ring til os efter gratis vareprøver på
49261399 eller info@focuscare.dk
eller besøg os på www.focuscare.dk



Focuscare



COPA sommerophold 2021

mandag 5. juli - lørdag 10. juli

COPA sommerophold i Herning

I år tilbydes sommerophold i Herning. COPA har valgt Hotel Eyde, der ligger centralt placeret tæt ved gågaden, hvor I forhåbentligt kan få gang i kreditkortet. Det er helt op til jer selv.

Tilbuddet er for stomi/reservoriopere-rede samt deres ægtefælle/samlever.

Opholdet er i uge 27 fra mandag den 5. juli til lørdag den 10. juli.

Hotellet er røgfrit og ligger tæt ved banegården. Der er ca. 500 meter til hotellet, der er gratis P. pladser. Hotellet har også flere handicapværelser.

Prisen er pr. person 3500 kr. i dobbeltværelse og 4000 kr. i enkeltværelse.

Betalingen dækker følgende: Alle udflugter og entreer, mandag frokost og aftenmenu, tirsdag til fredag alle måltider, onsdag madpakke til heldagsudflugten, mandag – tirsdag - torsdag og fredag en øl/vand til frokost, aftenkaffe alle dage, fredag aften festmiddag incl. ½ fl. vin, kaffe og frugt og slutter lørdag med morgenbuffet.

Ekstra tilbud:

Ønskes en ekstra overnatning søndag den 4. juli eller lørdag den 10. juli:

Enkeltværelse
incl. morgenbuffet 550 kr.
Dobbeltværelse
incl. morgenbuffet 650 kr.

Ekstra overnatning afregnes direkte med hotellet – priserne er efter aftale.

Oplys venligst, det er i forbindelse med COPA sommeropholdet. **h.g.**

Vigtigt. På grund af at COVID 19 stadig spøger (1. marts), er der endnu ikke bestilt kaffe og kage på udflugterne. Men bare rolig, det klares, når det er muligt. Der er endnu ingen, der er blevet snydt for kaffe og kage på COPA sommerudflugter.



Hotel Eyde.

Planlagt program

Mandag den 5. juli

Ankomst og indkvartering. Frokost fra kl. 12 til 14. Om aftenen fremvisning af nye stomihjælpemidler.

Tirsdag den 6. juli

Eftermiddagstur til Spøttrup Middelalderborg, rundvisning med guide. Kaffe med brød på en kro.

Onsdag den 7. juli

Heldagstur til Sandskulpturfestival i Søndervig. Besøg på Naturkraft, et stort nyt oplevelsescenter for Naturkræfter, Medbragte madpakker fra hotellet. Kaffe og brød.

Torsdag den 8. juli

Eftermiddagstur til Søby Brunkulslejer, bus-tur med guide rundt området. Kaffe og brød. Vi tager også et stop ved den store jernskulptur Elia, tæt ved Herning.

Fredag den 9. juli

Hele dagen er til egen disposition. Der er ikke langt til Løveparken, Mønsted Kalkgruber, Silkeborg, Ringkøbing eller Holstebro. Man kan også bare slappe af og nyde dagen i Herning. Om aftenen serveres en 3 retters festmiddag incl. ½ fl. vin kaffe og sødt.

Lørdag den 10. juli

Morgenbuffet og afrejse.

Tilmelding til

COPA sommerophold 5. juli til 10. juli 2021

Best Western Plus Hotel Eyde, Torvet, 7400 Herning

Tlf. 97 22 18 00 www.eyde.dk

Medlemsnummer/-numre.....

Telefon.....

Navn(e).....

.....

Adresse.....

Postnummer.....By.....

☐ Bruger almindelig kørestol eller elkørestol ☐ Speciel kost.....

Sæt kryds ved ja til udflugterne:

☐ JA. Deltager i udflugten tirsdag den 5. juli til Spøttrup.

☐ JA. Deltager i udflugten onsdag den 6. juli til Søndervig m.m.

☐ JA. Deltager i udflugten torsdag den 7. juli til Søby Brunkulslejer.

Tilmeldingsblanketten sendes i lukket kuvert (gerne kopi) til Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted.

Eller udfyld blanketten på COPA hjemmesiden: www.copa.dk

Tilmeldingen skal være fremme senest 21. maj 2021.

I uge 21 sendes svar, om du / I har fået plads på sommeropholdet.



Spøttrup Middelalderborg.



Sandskulpturfestival i Søndervig.



Søby Brunkulslejer.



Mønsted Kalkgruber.

"Den imponerede mig lige med det samme. *Den passer lige til min bule.*"

For 47-årige Steve er SenSura® Mio Concave den løsning, han har ledt efter for at kunne føle sig sikker i løbet af alle hverdagens aktiviteter.

Efter otte års kamp med Colitis fik Steve en ileostomi i 2015. Næsten et år senere udviklede han et brok på størrelse med en grapefrugt omkring stomien.

De produkter, han brugte til at begynde med, var ubekvemme, og han oplevede lækage og hudproblemer. Han fik ofte kanaler i klæberen, og han bekymrede sig for, om den ville løsne sig - især når han trænede.

Da Steve blev introduceret til SenSura Mio Concave følte han, at det ville være det perfekte produkt til hans kropsfacon. Da han satte den på, mærkede han med det samme fordelene ved klæberens buede pasform. Den omfavnede bulen uden at danne kanaler.

For Steve, der arbejder som fragtmand, er følelsen af sikkerhed og færre bekymringer omkring lækage vigtige faktorer, når han skal vælge stomiprodukt.

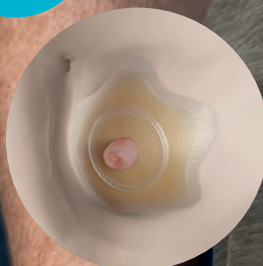
"Jeg følte mig sikker på, at den ville blive siddende, hvor den skulle."

Uanset om han er på arbejde, i motionscenter eller til svømning med sine børn giver SenSura Mio Concave ham den følelse af sikkerhed og tryghed, han har brug for.

NYHED

SenSura® Mio Concave

- Specielt udviklet til brok og buler
- Omfavner bulen uden at krølle og danne kanaler
- Forbliver sikker, når du bevæger dig
- Findes i både 1-dels og 2-dels varianter



Læs mere og bestil en gratis vareprøve på www.coloplast.dk/concave eller ring til Coloplast Kundeservice på **49 11 12 13**

Vigtig information om kommende udbud på stomihjælpemidler

I de sidste par år er der sket en forringelse af tilfredsheden med, hvorledes mange stomiopererede oplever forståelse, i nogle kommuner, om vigtigheden af at have en bevilling på de korrekte stomihjælpemidler, der skal dække behovet efter en individuel vurdering af den enkelte borger.

Derfor er der nu, med hjælp fra Danske Handicaporganisationer og Kræftens Bekæmpelse, sendt breve til Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg (se brevet næste side) samt til de to regionsformænd i Region Midtjylland og Region Syddanmark (se brevet her på siden).

Flere andre patientforeninger er medunderskrivere, da deres medlemmer også får tildelt hjælpemidler bevilget efter Servicelovens § 112.

I COPA-bladets leder er problemet ofte blevet omtalt. Det har været en lang proces for at nå til udfærdigelse af en tekst i en skrivelse, alle patientforeningerne kunne acceptere.

Når der foreligger svar på brevene, vil de kunne læses i COPA bladet.

Vi må se fremad og håbe på et positivt resultat. Problemet skulle gerne blive løst til gavn for alle, der har en bevilling til hjælpemidler tildelt efter Servicelovens § 112.



Henning Granslev



Til Regionsformændene, Region Midtjylland og Region Syddanmark
Bekymring ved smallere udbud af stomihjælpemidler

Kære Stephanie Lose og Anders Kühnau

Vi er af Stomiforeningen COPA blevet gjort opmærksomme på den igangværende tværsektorielle udbudsproces af stomihjælpemidler, som Region Midtjylland og Region Syddanmark er tovholdere på. Vi er ligeledes opmærksomme på, at de økonomiske erfaringer med udbud af stomihjælpemidler skal danne ramme for, hvorvidt der økonomisk er incitament for at udbrede udbudsmodellen til bl.a. kateter- og diabetesområdet.

Vi er bekymrede for, at den igangværende tværsektorielle udbudsproces vil medføre en forringelse af stomiopereredes mulighed for at vælge netop det produkt, der passer til dem og deres behov. I Danmark er der godt 17.000 borgere med stomi. Det er afgørende for stomiopereredes hverdag og livskvalitet, at stomiposen passer til netop deres krop, så de undgår lugtgener, lækage og kan fungere mest optimalt i dagligdagen.

Smallere udbud, koncentration af private aktører og flere administrationslag

Det er meget positivt, at en del af hensigten med det tværsektorielle samarbejde er at skabe mere sammenhængende borgerforløb på tværs af hospitaler, kommuner, administrative grænser og pengekasser. I den udbudsmodel der fremlægges på stomiområdet, er vi dog bekymrede for, at fokus på enhedsøkonomi og økonomiske besparelser medfører en model med smallere udbud, koncentration af private aktører og flere administrationslag. Aspekter der vil skabe uhensigtsmæssige konsekvenser for stomiopererede ved, at udbuddet af stomiprodukter mindskes.

Det centrale element i forsøgsmodellen er, at der hersker et stærkt fokus på enhedsøkonomi og ideen om stordriftsfordele. Udgangspunktet for udbudskriterierne er således udelukkende et fokus på de billigste enhedspriser, ikke på hvad der er bedst for borgeren, hvilket risikerer at være på kant med Servicelovens §112. Samtidig favoriseres de største spillere på markedet, mens små- og mellemstore virksomheder vil blive tvunget ud.

Smallere udbud af produkter

Ifølge oplægget vil en del af effektiviseringen komme fra et smallere udbud af produkter. I dag har en stomisygeplejerske ca. 15-20 produkter at vælge imellem. Med den nye forsøgsmodel vil det blive reduceret til nogle ganske få. Samtidig vil borgerne med stor sandsynlighed opleve at blive konverteret væk fra de produkter, de har brugt igennem en årrække, og som passer til netop deres situation. I længden kan det blive dyrere for samfundet, hvis der udelukkende fokuseres på enhedsomkostninger. Nogle borgere kan have behov for et produkt der er dyrere, men som de til gengæld bruger færre af, og som samtidig gør, de kan passe hverdagen, et arbejde eller familien.

Vi er bekymrede for, at det overvejende fokus på økonomiske besparelser i udbudsmodellen illustrerer en tendens mod at forringe hjælpemiddelbrugers reelle mulighed for at vælge det produkt, der passer bedst til den enkeltes behov.

Med venlig hilsen

Thorkild Olesen, Formand, Danske Handicaporganisationer

DH
 DANSKE HANDICAPORGANISATIONER

Til Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg

Ulighed i kommuners tildeling af personlige hjælpemidler efter Servicelovens §112

Når du skal have tildelt et personligt tilpasset hjælpemiddel på grund af varigt nedsat funktionsevne, har det i dag afgørende betydning for den tildelte hjælp, hvilken kommune, du bor i, og hvor ressourcestærk, du er. Sådan bør det ikke være. Vi håber, at Sundheds- og Ældreudvalget vil arbejde for en bedre løsning.

Forestil dig, at du skal have en stomi. Fremover skal du bære en lille pose på din mave, hvor din afføring samles. Po-sen kan blive fyldt, mens du sidder til middag eller står i køen i supermarkedet. Det er uden for din kontrol. Det tager tid at vænne sig til den nye situation, og det er normalt for nye stomipatienter at føle trang til at isolere sig. Man kan f.eks. være bange for at lugte af afføring eller for, at stomien pludselig falder af eller går i stykker, mens man er ude mellem andre mennesker.

I denne situation og i andre tilsvarende situationer – som f.eks. hvis du har lymfødeme, der skal behandles med nøje tilpasset kompressionsbeklædning, eller hvis du har brug for en protese – er du som patient fuldstændig afhængig af, at dit nye hjælpemiddel og tilbehøret hertil passer til lige netop din krop og dit hverdagsliv.

Heldigvis er stomisygeplejersker uddannede til at sikre lige netop det for stomipatienter, lige som der er fagpersona-le, som er særligt kvalificeret til at tilpasse kompressionsbeklædning og proteser. Men det er desværre langt fra givet, at det er en fagligt kvalificeret person, der tager stilling til, hvilket personligt hjælpemiddel, du får tildelt. Kommunen yder, jf. Serviceloven §112, støtte til det bedst egnede og billigste hjælpemiddel. Men den enkelte kom-mune bestemmer selv, hvordan denne vurdering af hvilket hjælpemiddel, der er bedst og billigst til den enkelte person, finder sted – og hvem, der skal foretage den. Kommunerne bestemmer også selv hvilke leverandører, de tilbyder produkter fra. Der kan altså være tale om helt andre produkter end dem, som patienten er blevet fortrolig med og har fået anbefalet på sygehuset.

En patient med lymfødeme i det ene ben fortæller:

"Min kommune sendte mig til en anden udbyder, der ikke kunne finde ud af at tage mine mål. Gentagne gange kunne jeg ikke bruge de strømper, jeg fik tildelt, og de måtte kasseres. Det var til stor gene for mig og en unødvendig udgift for kommunen, som til sidst tillod, at jeg valgte den udbyder, jeg tidligere havde brugt med succes".

Denne praksis giver utryghed for patienten og medfører tillige ulighed i tildelingen af personligt tilpassede hjælpemidler på tværs af landet. Hvis du er heldig at bo i Kommune A, bliver dit behov vurderet af en kvalificeret fagperson i kommu-nen, som også hjælper dig med at komme godt i gang med det givne produkt, og som måske ovenikøbet spørger ind til, hvad hospitalets fagpersonale har anbefalet. Er du derimod uheldig at bo i Kommune B, bliver dit behov vurderet af en administrativ medarbejder eller af en embedsmand uden dybere fagkendskab, som vurderer, at produkt 1 er lige så egnet for dig som produkt 2, og da produkt 1 er billigst, får du det.

Det er måske ikke så afgørende, hvis det hjælpemiddel, du har brug for, er en badeskammel, der kan indstilles i højden. Men kropsbårne hjælpemidler kræver nøje personlig tilpasning, og derfor er det dybt problematisk, hvis denne vurdering foretages af en person uden faglig indsigt i det problem, hjælpemidlet skal afhjælpe. Ud over, at alle patienter er forskellige og har specifikke behov, så findes der et hav af leverandører og produkter inden for de enkelte typer af hjælpemidler. Alene for stomiprodukter findes cirka 1.200 forskellige. Sandsynligheden for at få tildelt et produkt, der ikke er optimalt, er til at få øje på.

Som borger har du ret til at ønske et andet produkt end det, kommunen vælger. Men er det dyrere end det produkt, kommunen tilbyder, skal du selv betale differencen. Det skaber yderligere ulighed, da ikke alle har økonomi til dette. Dertil kommer, at vi ser eksempler på, at patienter skal kæmpe en lang og sej kamp med kommunen gennem langva-rige ankeprocedurer for at få lov til at vælge et alternativt produkt – også selv om dette alternativ i sidste ende viser sig at være billigere. Hvis du er ressourcestærk og har overskud til at tage kampen op, kan du dermed få den løsning, der er bedst for dig. Sådan bør det ikke være.

Alle hjælpemidler, som kræver en personlig tilpasning, bør tildeles af en faglig kvalificeret person i samråd med patien-ten. Det vil give større tryghed og livskvalitet for de mennesker, som har brug for hjælpemidlet, og det vil sandsynligvis også spare samfundet for omkostninger til unødige lægekonsultationer og forkerte produkter. Der skal være lige mulig-heder for alle med varigt nedsat funktionsevne. Det må aldrig bero på egne ressourcer eller postnummer. Vi håber, at I vil tage denne problemstilling op i udvalget. Vi mødes meget gerne med jer til en uddybende snak.

Med venlig hilsen

Dansk Brystkræft Organisation (DBO) DALYFO
Dansk Landsforening for hals- og mundhuleopererede (DLHM)
Dansk Lymfødeme Forening (DALYFO)
Dansk Myelomatose Forening
Hjernetumorföreningen
Kræftens Bekæmpelse
Kræft i Underlivet (KIU)
Netpa Danmark - Foreningen for patienter med neuroendokrine tumorer
Patientforeningen Modernærkekræft
Prostatakræftforeningen PROPA
Senfølgerforeningen
Stomiforeningen COPA

Stort fald i aktivitetsniveau: Hver tredje dansker er mindre fysisk aktiv end før corona

Hver tredje dansker har været mindre fysisk aktiv under corona-pandemien, det viser en ny undersøgelse foretaget af Kantar Gallup for Gjensidige Forsikring

Det seneste års nedlukninger har haft store indvirkninger på danskeres muligheder for at være fysisk aktive, og det har ført til et stort fald i danskernes aktivitetsniveau. Hver tredje dansker har været mindre fysisk aktiv under corona-pandemien end tidligere. Mindre fysisk aktivitet kan føre til en række problemer både fysisk og psykisk, fortæller fagchef i sundhed i Gjensidige, Louise Brix.

–"Fysisk aktivitet kan være forebyggende mod en lang række ting, og er en afgørende faktor for at have et sundt både fysisk og mentalt helbred. Motion er et godt redskab til at få et afbræk fra hjemmet, hvor både arbejde og fritid ellers kan glide sammen i denne periode," siger Louise Brix.



Holdsporten lider under nedlukninger

Det er dog langt fra kun de fysiske fordele ved motion, som mange danskere ser langt efter. Undersøgelsen viser også, at op mod hver anden dansker føler sig negativt påvirket af, at muligheden for at dyrke holdsport har været begrænset under corona-pandemien.

–"Vi ved, at ensomhed er en af de helt store sundhedsmæssige problemer som nedlukningerne har medført, og ved derfor også, hvor vigtigt det er med det fællesskab og sociale netværk, som fx holdsport tilbyder. Opfordringen er derfor, at man tænker i alternativer, der kan give følelsen af socialt samvær, uden fysisk nærvær," siger Louise Brix. ■

Undersøgelsens resultater Har du været mere eller mindre fysisk aktiv under corona-pandemien?

- Meget mere 4%
- Lidt mere 15%
- Det samme som før 41%
- Lidt mindre 18%
- Meget mindre 15%
- Jeg er helt stoppet med at træne 4%
- Træner ikke og trænede ikke før 6%
- Ved ikke 2%

Undersøgelsen er foretaget af Kantar Gallup for Gjensidige i december 2020 blandt 1506 repræsentativt udvalgte danskere.

Ny metode til at finde en virksom antibiotikakur

Stadig flere sygdomsfremmende bakterier bliver modstandsdygtige overfor antibiotika og udsigten til udvikling af nye antibiotika er begrænset. Hvad gør man så? Man ryster posen.

Et forskerhold på Rigshospitalet og Københavns Universitet har udviklet en ny metode¹⁾ - en maskine der måler

bittesmå ændringer i varmeudviklingen hos levende bakterier, der møder forskellige kombinationer af antibiotika. Hvis den medicinske cocktail gør det af med bakterierne, kan forskerne registrere det med det samme. På den måde kan de finde mulige kandidater til behandling af den enkelte patients bakteriestammer langt hurtigere end med gængse metoder.

Teknikken er til nu kun testet på mus, men da studiet udelukkende bygger på forsøg med godkendte lægemid-

ler til mennesker, håber forskerne at metoden kan bruges i praksis indenfor en overskuelig fremtid.

I en pressemeddelelse skrives: "Med screeningsmetoden kan lægerne i løbet af relativ kort tid - timer - få et fingerpeg om, hvilke kombinationer af antibiotika der kan hjælpe den enkelte patient. Det giver mulighed for at benytte hele vores nuværende arsenal af antibiotika på en ny måde, som kan hjælpe patienterne nu og her". ■



1) Kragh, Nørskov, K. et al. Effective antimicrobial combination in vivo treatment predicted with microcalorimetry screening. Journal of Antimicrobial Chemotherapy. 2021. dkaa543. <https://doi.org/10.1093/jac/dkaa543>.

Reference

me+ fællesskab for dig med stomi

me+

TM

I CAN
feel good

Gratis medlemskab af me+

me+ er et fællesskab specielt for dig med stomi

Fællesskabet tilbyder en række gratis fordele, du kan benytte dig af, når du har lyst og brug for det.

- me+ recovery **træningsprogram** i dit hjem
- **Erfarne sygeplejersker** inden for stomipleje
- **Hjemmebesøg** af sygeplejersker
- **Stærkt fællesskab** i lukket Facebook-gruppe med indlæg fra psykolog og sygeplejerske
- Tilbud om deltagelse i **arrangementer**, vareprøver osv.



CONVATEC.DK

Du kan blive me+ medlem på www.convatec.dk eller ved at ringe eller skrive til os.

Telefon: 48 16 74 75

Email: convatec.danmark@convatec.com

Venlig hilsen
Sygeplejerskerne hos
ConvaTec



 Følg os på:
[/ConvaTecDanmark](https://www.facebook.com/ConvaTecDanmark)

ConvaTec Danmark A/S

Lautruphøj 1-3 • 2750 Ballerup • Telefon +45 4816 7475 • www.convatec.dk



Nyt grundforskningscenter i kroniske tarmsygdomme

Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet ved Aalborg Universitet og Danmarks Grundforskningsfond etablerer center for forskning i kroniske inflammatoriske tarmsygdomme

Der er godt nyt for de tusindvis af danskere, der lider af mavesmerter og blødninger som følge af vedvarende betændelsestilstande i mave- og tarmregionen – også kaldet kroniske inflammatoriske tarmsygdomme. Danmarks Grundforskningsfond har bevilget 68,5 mio. kr. til det nye grundforskningscenter, Center for Molecular Prediction of Inflammatory Bowel Disease (PREDICT), hvor forskere vil skabe den nødvendige grundlæggende forståelse for, hvordan sygdomme opstår og forløber. Den viden er nemlig forudsætningen for, at man kan forebygge sygdommene, udvikle ny medicin og skræddersy en behandling, der passer til den enkelte.

Dansk guldmine af viden

Patienter med kroniske tarmsygdomme oplever meget varierende sygdomsforløb, og de fleste får allerede deres diagnose i det tidlige voksenliv, fortæller professor Tine Jess, der bliver leder af det nye grundforskningscenter:

- "Lige nu ved vi ikke, hvordan sygdommen forløber hos den enkelte patient. Bliver det en mild eller en svær sygdomshistorie? Vil de opleve følgesygdomme? Hvordan og hvornår begynder de biologiske forandringer reelt?"

Det skal forskerne ved grundforskningscentret skabe indsigt i ved at analysere biologisk materiale, samle yderligere materiale ind og skabe den nødvendige infrastruktur til at håndtere koblingen af de mange data, forklarer professor Tine Jess:

- "I Danmark har vi en guldmine af

sundhedsdata og en utrolig mængde af uafdækket information. Ved at kombinere blod- og vævsprøver fra nationale biobanker med data fra de danske sundhedsregistre, kan vi få nye indsigter, der kan rykke vores viden. Nogle af disse data kommer fra Aalborg Universitetshospital, hvor man har været enormt dygtige til at notere og gemme prøver og data om denne patientgruppe".

Og den viden skaber muligheder:

- "Den grundforskning, der vil foregå i PREDICT, er et godt eksempel på, at vi ved hjælp af sundhedsdata og digitaliseringens muligheder kan få den nødvendige forståelse for, hvordan vi kan optimere behandlingen for den enkelte; det vi kalder 'personlig medicin', fortæller dekan Lars Hvilsted Rasmussen, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Aalborg Universitet.

Solidt nationalt samarbejde

- "Vi glæder os meget over dette nye center, hvor man ud over det stærke miljø på Aalborg Universitet vil involvere mange af de bedste forskere i Danmark, både klinikere og basalforskere. Vi er blevet mødt med en inkluderende og samarbejdende indstilling og en yderst konstruktiv institutionel opbakning fra Aalborg Universitet, fortæller Søren-Peter Olesen, direktør i Danmarks Grundforskningsfond.

International begejstring

Også internationalt har professor Tine Jess et stort netværk af kolleger, som ønsker at være med i et forsknings-samarbejde, blandt andre Harvard



Professor
Tine Jess.

Medical School, Mount Sinai NY, University of California, Cambridge, Imperial College og Sorbonne.

Rektor på Aalborg Universitet, Per Michael Johansen, noterer sig især det internationale samarbejde omkring det nye center:

- "Centret er et godt eksempel på, at Aalborg Universitet samarbejder med de bedste forskere i hele verden i bestræbelserne på at udføre excellent forskning til gavn for Danmark. Centret understreger, at vi mestrer både den grundlagsskabende forskning og den missionsbårne forskning. Jeg har store forventninger til, at centret vil producere markante forskningsresultater i de kommende år".

Ønsker du at støtte Nepal projektet

NepaliMed Denmark er en dansk, frivillig forening stiftet 12. juni 2012. Formålet for foreningen NepaliMed Denmark er at finde og udvikle samarbejds muligheder mellem Dhulikhel Hospital og danske partnere. Oplysninger om medlemskab findes på www.nepalimed.dk

Igen gennem Stomiforeningen COPA er det muligt at støtte med en donation til **Nepal Ostomy Association**.

Støtten er tænkt således: COPA indsamler økonomi til at fremsende XX antal kasser stomibandager til **Nepal Ostomy Association**. Stomihjælpemidler, som skal doneres, leveres af Stomiklinikken Hvidovre Hospital, og transporten vil blive finansieret af økonomisk støtte doneret til COPA. Antal af kasser, der kan sendes, afgøres af beløbet som indsamles. En evt. støtte kan indbetales til: COPA bankkonto: 9886 – 0000483407 **vigtigt** skriv NEPAL.

Bemærk venligst: Støtten til Nepal projektet har ingen betydning for vores hjælp med at indsamle stomihjælpemidler til vores venner i Odesa, Ukraine.





Stoma
Skin
Soul



Holder din klæbeplade
 huden naturligt sund?



NovaLife TRE™ er designet til at **holde din hud naturligt sund** på tre måder:

- ET** Absorberer stomi-output og fugt
- TO** Klæber sikkert på din hud og er desuden let at tage af
- TRE** Opretholder hudens naturlige pH-niveau. Det kan være med til at reducere fordøjelsesenzymernes skadelige virkning på din hud

Få mere at vide på www.dansac.dk, hvor du også kan bestille vareprøver eller du kan kontakte kundeservice på tlf. 4846 5100 eller maile til dk.salg@dansac.com.



DK-00093



Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Dansac-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2021 Dansac A/S

dansac

I fremtiden kan vi forebygge kræft på individniveau

Befolkningsundersøgelsen Kost, kræft og helbred er et af de vigtigste værktøjer i Kræftens Bekæmpelses arbejde med at finde sammenhænge mellem kostvaner, livsstil og udviklingen af kræftsygdomme. Takket være omfattende informationer fra næsten 100.000 danskere, har forskerne kunnet pege på flere risikofaktorer. Målet med forskningen er, at de forebyggende råd i fremtiden kan gøres endnu mere specifikke og tilpasses den enkelte.



Læs også:
**Fremtidens
kræftbehandling
bliver personlig**
(Copa-blad 6/2020
side 18-19)

Næsten 100.000 danskere har hjulpet forskerne i Kræftens Bekæmpelse med at pege på flere risikofaktorer, når det gælder kræft.

I løbet af 1990'erne deltog 57.053 danskere i Kost, Kræft og helbred undersøgelsen. De delte viden om deres vægt, kost- og motionsvaner, brug af medicin, arbejde og meget, meget mere. Derudover donerede deltagerne også prøver af blod, urin, fedtvæv og tånegle til det, der dengang skulle blive til en af verdens største biobanker af sin slags på.

En unik undersøgelse

Udover spørgeskemaerne og de biologiske prøver, fik forskerne også lov til at følge deltagerne via de danske sygdomsregistre. Undersøgelsen anses for at være blandt de vigtigste befolkningsundersøgelser foretaget i verden, og har dannet rammen for mere end 1000 forskningsprojekter

allerede. Det er blandt andet denne forskning, som danner rammen for udfordringerne i Kræftens Bekæmpelses forebyggelseskampagne, 10-kampen.

- "Vi har lært en masse takket være de omfattende informationer. For eksempel har vi set, at jo mere alkohol kvinderne i undersøgelsen drak, jo større var deres risiko for at udvikle brystkræft. Vi kunne også se, at de kvinder, der tog hormoner, mod for eksempel hedeture i overgangsalderen, oftere udviklede brystkræft end de kvinder, der ikke gjorde. Vi så også en tydelig sammenhæng mellem det at spise meget fuldkorn og en lavere risiko for at udvikle tarmkræft, mens meget okse-, svine- og lammekød i kosten til gengæld gav en større risiko for sygdommen", fortæller Anja Olsen, Seniorforsker i Kræftens Bekæmpelse, og en af forskerne bag de mange resultater.

Stadig mange ubekendte

I perioden 2015 til 2019 lavede Kræftens Bekæmpelse en vigtig udvidelse af den oprindelige undersøgelse. 42.000 børn og børnebørn af de oprindelige deltagere, bidrog med detaljerede oplysninger om dem selv og biobanken blev udvidet med nye biologiske prøver – blandt andet også spyt- og afføringsprøver.

- "Vi kender til bestemte genetiske variationer, som giver en høj risiko for at udvikle f.eks. bryst- eller tarmkræft i nogle familier. Vi ved også, at det ikke kun gener der går i arv, men nogle gange også de gode eller dårlige vaner i familien. Målet at stille endnu skarpere på det komplekse samspil mellem livsstil og arv, og dets betydning for vores risiko for at udvikle kræft. Der er sandsynligvis andet end

(fortsætter side 16)

Når du tænker sund hud omkring din stomi

- så tænk Hollister

CeraPlus™ serien
med Remois Technology*



CeraPlus serien er tilsat ceramid
- en naturlig del af sund hud

Huden omkring en stomi bør ikke være irriteret. Faktisk bør den være lige så sund som huden andre steder på kroppen.

CeraPlus klæberen fra Hollister er tilsat ceramid - et fedtstof, som forekommer naturligt i vores yderste hudlag.

Ceramid binder cellerne sammen og danner en vandtæt og beskyttende overflade på huden, og det hjælper til at opretholde en naturlig fugtbalance i huden.

Få mere information på www.hollister.dk eller bestil en vareprøve ved at kontakte kundeservice på tlf.: 4846 5100 eller maile til hollister.dk@hollister.com.

*Remois er en teknologi fra Alcare Co., Ltd.

Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner.

Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2021 Hollister Incorporated



DK-00094

I fremtiden kan vi forebygge kræft på individniveau. fortsat:

bare gener og livsstil på spil. Der kan eksempelvis være tale om en særlig følsomhed for nogle risikofaktorer, som går igen i familierne og kan ses hos den enkelte", fortæller Anja Olsen

og bedsteforældres livsstil, og de sygdomme, som de har udviklet", fortæller Anja Olsen.



Påvirkes vi forskelligt af risikofaktorer?

En særlig følsomhed kan potentielt betyde, at vi påvirkes forskelligt af de kendte risikofaktorer for kræft. Det er blandt andet denne følsomhed, som udvidelsen af den oprindelige undersøgelse, skal hjælpe til at sætte fokus på i de kommende år. Det ville nemlig betyde, at vi i fremtiden kan give mere individuel rådgivning om kræftforebyggelse.

- "Vi ved, at det at drikke alkohol påvirker risikoen for, at kvinder udvikler brystkræft, men er man eventuelt endnu mere følsom for alkohol, hvis ens mor har haft brystkræft? Vi ved også, at en livsstil præget af usund kost, overvægt og manglende motion leder til en lang række sygdomme, men kan det primært lede til diabetes i



Anja Olsen.

nogle familier og tarmkræft i andre? Vi skal se på, hvordan deltagernes egen livsstil påvirker deres risiko, men også på, hvad vi kan lære ved at se på deres forældres



Ligger en vigtig del af vores forsvar gemt i bakterier?

Et andet fokusområde i den igangværende forskning er at blive klogere på biologien bag nogle af konklusionerne fra den oprindelige befolkningsundersøgelse – blandt andet ved hjælp af de bakterier, vi har i vores tarm og mund. I nogle studier har man konstateret, at personer ramt af tarmkræft har en anden bakteriesammensætning i tarmen sammenlignet med personer, der ikke har tarmkræft. Grunden til denne forskel kan måske indeholde vigtig information om vores forsvar mod kræft og andre sygdomme. Derfor er forskerne i gang med at undersøge de mange afføringsprøver for at se, hvilke bakterier der findes i vores tarme, og om de kan sige noget om sammenhængen med vores sundhed eller sygdomsbillede.

10-kampen år 2041

- "Med den viden, vi har i dag, gælder de samme forebyggende råd os alle. Men om 20 år håber vi, at hver enkelt af os kan få de råd, der er vigtigste for os. Måske nogen primært skal fokusere på motion, mens kosten er vigtigere for andre. Måske er det okay for nogen af os at drikke lidt alkohol, mens andre helt skal undgå det. I så fald kommer 10-kampen 2041 til at se anderledes ud. Måske skal du, når du melder dig til 10-kampen om 20 år, starte med at indtaste den tarmbakterieprofil, som du hvert år får lavet hos din læge. Formålet med vores forskning er under alle omstændigheder, at vi i fremtiden kan forebygge endnu flere kræfttilfælde", siger Anja Olsen.

Kræftens Bekæmpelse, nyhedsbrev 'Til patienter og pårørende' 05-02-2021.

Korte fakta om kræft / stomi

Hver tredje dansker får kræft, inden de fylder 75 år

- To ud af tre kræftpatienter overlever kræft mindst 5 år.
- Knap 351.747 danskere lever med en kræftdiagnose. (tallet er opgjort ved udgangen af 2019)

Det vurderes, at der er mellem 10-12.000 mennesker, som har stomi i Danmark

- De tre mest almindelige typer af stomi er:
- **Kolostomi**, hvor tyktarmen er ført ud på maven.
 - **Ileostomi**, hvor tyndtarmen er ført ud på maven.
 - **Urostomi**, når urinlederen er ført ud på maven.

Der er lige så mange mænd som kvinder, der har stomi. Den mest almindelige årsag til at få anlagt en **kolostomi** er kræft i tyktarmen. Det kan også skyldes udposninger (divertikler) på tarmen, stråleskader, betændelsestilstande eller medfødte misdannelser. De hyppigste årsager til at få anlagt en **ileostomi** er tarmsygdommene Colitis ulcerosa og Crohn's sygdom. Familiær polypose, der giver utallige polyper, hyppigst i tyktarm og endetarm, kan også være grunden til, at man får en ileostomi. **Urostomi** skyldes oftest kræft i blæren, men stråleskader og medfødte misdannelser kan også være årsag.

Kilder
COPA

Kræftens Bekæmpelse

International undersøgelse: Hvor mange vil tage imod COVID-19 vaccinen?

*Thaier, briter og danskere er mest
tilbøjelige til at lade sig vaccinere*



COVID-19-vaccinen er i fuld gang med at blive rullet ud verden over, og i den forbindelse viser YouGovs COVID-19-tracker, at Thailand og Storbritannien er de lande, hvor folk er mest villige til at lade sig vaccinere, når vaccinen bliver tilgængelig for dem (hvh. 83% og 80%).

Andre lande, hvor der er stor villighed til at tage imod vaccinen, er Danmark (70%), Mexico (68%), Indien (67%) og Spanien (66%).

I bunden af statistikken ligger Polen og Frankrig, hvor kun henholdsvis 28% og 39% svarer, at de vil lade sig vaccinere. Polakker var desuden mere tilbøjelige til at svare "ved ikke" på spørgsmålet (35 %).

Undersøgelsen viser også, at villigheden til at lade sig vaccinere er steget i mange lande de sidste par uger. I Storbritannien er den eksempelvis steget fra 61% i midten af november til 80% nu, og fra 53% i midten af december i Spanien til 65% nu.

I et land som USA har andelen af befolkningen, der vil tage imod vaccinen, dog ikke ændret sig meget – fra 42% til 45%.

Nægter folk at tage imod COVID-19-vaccinen, fordi de er vaccinemodstandere?

Frankrig er blevet udnævnt til at have et problem med vaccine-modstandere, når det kommer til COVID-19-vaccinen. Men er det kun vaccinemodstandere, der ikke vil lade sig vaccinere?

Selvom betydelige mindretal i flere lande angiver, at de ikke vil tage imod vaccinen, er det en meget lille andel af disse, der generelt er imod vacciner. Andelen af befolkningen, der nægter at lade sig vaccinere, fordi de er "imod vacciner generelt", er godt nok højest i Frankrig, men med 9% er det langt fra de samlede 48% af franskmændene, der angiver, at de ikke vil tage imod vaccinen.

Vaccine frygt

I både Frankrig og de andre lande angiver størstedelen af dem, der ikke vil tage imod vaccinen, at det simpelthen skyldes, at de vil vente og se, om vaccinen er sikker.

Burde det være obligatorisk for alle at blive vaccineret? Mens vaccineproduktionen stiger, er spørgsmålet, hvordan man sikrer, at så mange som muligt får vaccinen. I den forbindelse har vi spurgt befolkningen i de udvalgte lande, om de mener, det burde være obligatorisk for alle at blive vaccineret.

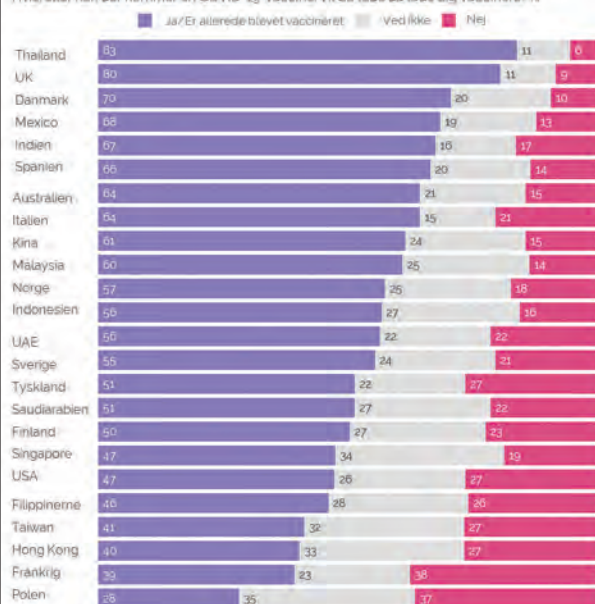
Et vaccinekrav er mest populært i Indien (77%), Indonesien (71%) og Mexico (65%). Ikke overraskende er det mindst populært i Frankrig og Polen, hvor kun henholdsvis 19% og 21% er for en obligatorisk vaccine.

Obligatorisk vaccine

Briterne er splittede på dette punkt, hvor henholdsvis 40% støtter og 42% er imod et vaccinekrav. Amerikanere er mere tilbøjelige til at være imod (46%), mens kun 29% er for.

Thaier og briter er mest tilbøjelige til at tage imod COVID-19-vaccinen. Polakker og franskmænd er mindst tilbøjelige

Hvis, eller når, der kommer en COVID-19-vaccine: Vil du lade dig vaccinere? %

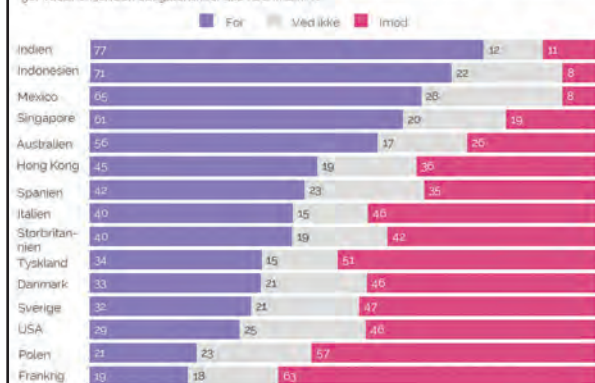


YouGov

© 2020 YouGov. Alle rettigheder forbeholdes.

Hvor er der størst opbakning til at gøre COVID-vaccinen obligatorisk for alle?

Hvis, eller når, der kommer en COVID-19-vaccine: Vil du være for eller imod at den danske regering gør vaccinen juridisk obligatorisk for alle i Danmark? %



YouGov

© 2020 YouGov. Alle rettigheder forbeholdes.

Om undersøgelsen

Undersøgelsen er en del af YouGovs globale tracking-undersøgelse om coronavirus. Derudover har YouGov gennemført en undersøgelse baseret på interview med repræsentativt udvalgte personer i alderen 18+ år fra YouGovs panel i perioden 19. november 2020 - 20. december 2021. Heraf 1005 i Australien, 1016 i Kina, 506 i Hong Kong, 1016 i Indonesien, 1019 i Indien, 1013 i De Forenede Arabiske Emirater, 1013 i Danmark, 1020 i Sverige, 1019 i Polen, 1019 i Frankrig, 1016 i Italien, 1011 i Spanien og 1112 i Tyskland.

<https://docs.cdn.yougov.com/4e91s5v0js/YouGov%20-%20international%20COVID-19%20vaccine%20attitudes.pdf>

Tarmfloraen sætter dagsordenen

Vores tarmflora - som bl.a. rummer 500 - 1000 forskellige bakteriearter - bestemmer om vi er syge eller raske. Det er et bombastisk udsagn - ikke desto mindre finder forskere flere og flere sammenhænge desangående. Bakterierne i tarmen interagerer både med immunsystemet, hormonsystemet og nervesystemet.

I det sidste par årti er mere end 20.000 videnskabelige artikler blevet offentliggjort om tarmmikrobiomet og dets betydning for forskellige sundhedsmæssige tilstande.

Bakterier i mikrobiomet (mikrobiomet er en betegnelse for alle de mikroorganismer som samlet findes på og i kroppen, og som interagerer med kroppen) er afhængige af hvilket land man bor i, og hvilken mad man primært spiser. Vi har alle vores helt eget unikke mikrobiom (kan måske bruges ligeså godt som et fingeraftryk).

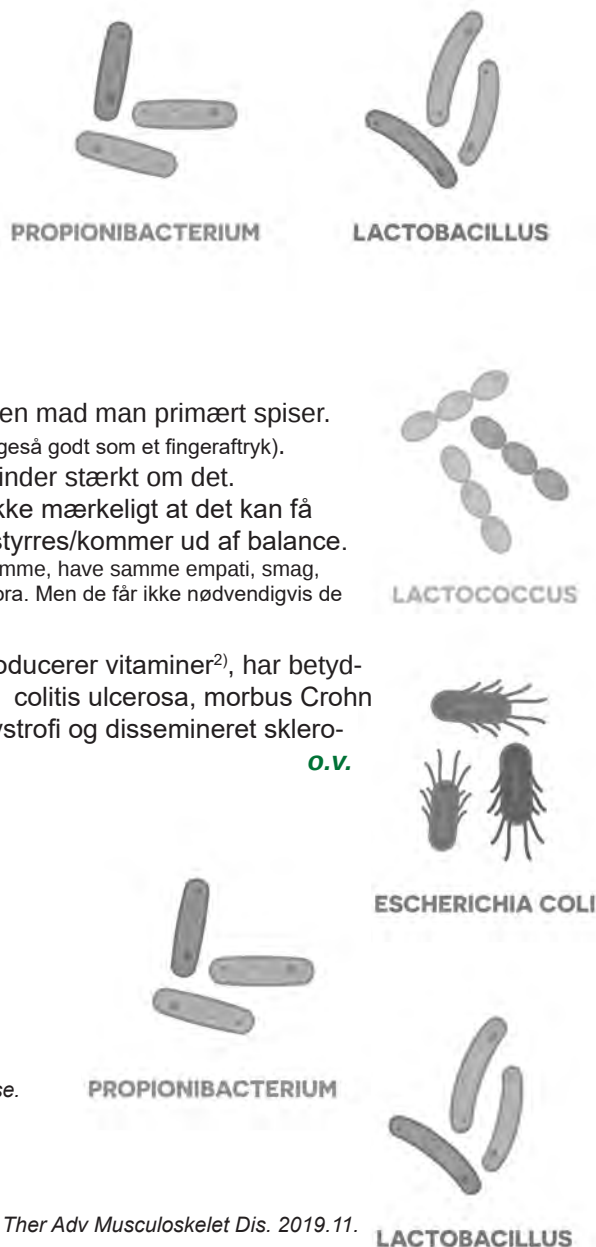
De personer vi bor sammen med har et mikrobiom, der minder stærkt om det.

Vores mikrobiom er en slags personlighed - derfor er det ikke mærkeligt at det kan få alvorlige konsekvenser, hvis denne personlighed angibes/forstyrres/kommer ud af balance. (Mennesker der har levet sammen i mange år kan komme til at tænke det samme, have samme empati, smag, vaner, m.m. - måske en enkelt forklaring var, at de har en næsten ens tarmflora. Men de får ikke nødvendigvis de samme sygdomme).

Tarmfloraen har betydning for normal udvikling og vækst¹⁾, producerer vitaminer²⁾, har betydning for sygdomme som autisme og skizofreni³⁾, depression⁴⁾, colitis ulcerosa, morbus Crohn og irritable tyktarm⁵⁾, diabetes⁶⁾, leddegigt⁷⁾, allergi⁸⁾, muskeldystrofi og dissemineret sklerose⁹⁾, fedme¹⁰⁾, fibromyalgi¹¹⁾, kræft¹²⁾, m.m.

Referencer

- 1) Pennisi, E. *The right gut microbes help infants grow.* Science. 2016. 351, 6275; side 802. DOI: 10.1126/science.351.6275.802.
- 2) <https://www.intechopen.com/books/probiotics-and-prebiotics-in-human-nutrition-and-health/biosynthesis-of-vitamins-by-probiotic-bacteria>
- 3) Sherwin, E. et al. *May the force be with you: the light and dark sides of the microbiota-gut-brain axis in neuropsychiatry.* CNS Drugs. 2016. 30; side 1019-1041.
- 4) Knudsen, J. K.. et al. *Tarmmikrobiota og depression.* Ugeskrift for Læger. 2017. 180,6; side 514-517.
- 5) Reinisch W. *Fecal microbiota transplantation in inflammatory bowel disease.* Dig Dis. 2017. 35; side 123-126.
- 6) Kappel, B.A.. et al. *Mikrobiom, Diabetes und Herz: neue Zusammenhänge?* Herz. 2019. 44; side 223-230. <https://doi.org/10.1007/s00059-019-4791-x>.
- 7) Bodkhe, R. et al. *The role of microbiome in rheumatoid arthritis treatment.* Ther Adv Musculoskelet Dis. 2019.11. DOI: 10.1177/1759720X19844632.
- 8) Stocker, K. *Allergie, Mikrobiom und weitere epigenetische Faktoren.* Allergieprävention. 2020. 47-118. DOI: 10.1007/978-3-662-58140-7_4.
- 9) <https://touchneurology.com/multiple-sclerosis/journal-articles/exploring-the-role-of-the-microbiome-in-multiple-sclerosis/>
- 10) Castaner, O. et al. *The Gut Microbiome Profile in Obesity: A Systematic Review.* Int J Endocrinol. 2018. Doi: 10.1155/2018/4095789.
- 11) Minerbi, A. et al. *Gut microbiome: pertinence in fibromyalgia.* Clin Exp Rheumatol. 2020.38, suppl.123(1); side 99-104.
- 12) Xavier, J.B. et al. *The Cancer Microbiome: Distinguishing Direct and Indirect Effects Requires a Systemic View.* Trends in Cancer. 2020. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.trecan.2020.01.004>.



O.V.

**Fagligt Selskab
for sygeplejersker
i stomplejen**

På hjemmesiden www.dsr.dk/fs22 kan du finde en opdateret oversigt over alle stomiklinikker i Danmark.

Kontaktperson til COPA er
Connie Guldbrand Lindhardt connieguldbrand@gmail.com

E 171 giver inflammation hos mus - især hos overvægtige mus

Tilsætningsstoffet E171 ændrer tarmmikrobiomet, forårsager betændelse i tyktarmen og ændrer leverens funktion.

En ny undersøgelse har set på virkningen af E171 og afgivne nanopartikler fra E171 på mus. Overvægtige mus blev især påvirket af nanopartiklerne.

Tilsætningsstoffet E171 afgiver nanopartikler, der kan akkumuleres i kropsvæv og forårsage kroniske helbredsproblemer.

Et nylige forbud mod titandioxid (TiO_2) som fødevaretilsætningsstof (E171) i Frankrig har givet nyt liv til kontroversen om sikkerheden af fødevarer bårne TiO_2 -nanopartikler.

En undersøgelse¹⁾ udført af forskere fra University of Massachusetts har set på de biologiske virkninger af TiO_2 -nanopartikler og TiO_2 (E171) hos overvægtige og ikke-overvægtige mus.

Oralt forbrug i 8 uger af TiO_2 (E171, 112 nm) og TiO_2 -nanopartikler (33 nm) forårsager ikke alvorlig toksicitet hos mus, men ændrede sammensætningen af tarmmikrobiota signifikant, for eksempel øget overflod af *Firmicutes* phylum og nedsat overflod af *Bacteroidetes* phylum og *Bifidobacterium* og *Lactobacillus* slægter, som ledsages af nedsatte afføringsniveauer af kortkædede fedtsyrer.

Både TiO_2 (E171) og TiO_2 -nanopartikler øger forekomsten af proinflammatoriske immunceller og cytokiner i tyktarmsslimhinden, hvilket indikerer en inflammatorisk tilstand.

TiO_2 -nanopartikler forårsagede stærkere betændelse i tyktarmen end TiO_2 (E171), og overvægtige mus er mere modtagelige for virkningerne.

TiO_2 -nanopartikler forårsagede flere ændringer i leveren og tyktarmen hos overvægtige mus end ikke-overvægtige mus.

Forskerne bag denne undersøgelse er overbeviste om, at lignende effekter vil ses hos mennesker.

Børn - især i USA - kan have op til fire gange højere niveau af E171 end voksne, advarer forskerne. ■

Reference

1) Cao, X. et al. Foodborne Titanium Dioxide Nanoparticles Induce Stronger Adverse Effects in Obese Mice than Non Obese Mice: Gut Microbiota Dysbiosis, Colonic Inflammation, and Proteome Alterations. *Small*. 2020. Doi.org/10.1002/smll.202001858.

E 171

E 171 fremstilles ud fra titanholdige mineraler. Anvendes i medicin, kosmetik og tandpasta og i stigende grad som tilsætningsstof - f.eks. i glasur, tyggegummi, bolcher eller skumfiduser.

Må bruges i alle fødevarer u ndtagen dem, som er specifikt friholdt for farvestoffer. Der er ikke fastsat maksimumgrænser.

Funktion

Hvidt farvestof især til overfladefarvning f.eks. af slik. Er også blevet brugt til en bestemt type hvid læskedrik og er nu også vidt udbredt i fedtfattige salater. Man kan undre sig lidt over hvorfor man anvender et hvidt farvestof også til salater, som er gule eller røde. Men tilsyneladende kan fedtfattige dressinger have en tendens til at blive lidt »gennemsigtige« så titandioxid anvendes til at gøre dem lidt mere »bastante«.

Sundhedsmæssige forhold

E171 passerer uomdannet gennem mave og tarm og optages ikke i kroppen, hvorfor det antages, at det ikke laver skade, og ADI (Anbefalet Daglig Indtag) er ikke begrænset.

<http://www.food4me.dk/Modules/Ennumbers/ViewEnnumber.aspx?InfoID=37>

Hvid farve (E 171) kan findes i mange former for slik - bolsjer, marcipan, vingummi, karameller, m.m. M&M's er et eksempel på 'fredagsslik' med E171.



E 171 betragtes af nogle forskere som et uskyldigt tilsætningsstof. Andre er bekymrede. I dyreforsøg er det påvist, at E171 fremkalder inflammation.

Vi skal lære, at brun frugt ikke er dårlig frugt

Når vi ser et æble, der har brune pletter, er vi tilbøjelige til at vælge det fra, fordi vi tror, at det smager dårligt. Men hvis vi skal madspild til livs, må vi ændre denne opfattelse. For der er intet i vejen med æbler, der har 'blå mærker' eller spøjse former, lyder det fra KU-forsker bag et nyt studie.

Når du går rundt og handler i supermarkedet og skal vælge imellem en gul banan og så en med brune pletter, hvilken vælger du så?

Hvis du er som folk er flest, går du uden om den brunplettede og vælger i stedet den perfekte gule banan. Det skyldes, at vi i høj grad shopper mad med følelserne, lyder konklusionen i et nyt studie af danske og svenske forskere:

"Vi vælger mad ud fra en forventning om, hvordan det skal smage, og denne er knyttet sammen med vores følelser. Så hvis vi har en forventning om, at den brune banan smager dårligere end den gule, vælger vi den sidste," forklarer Karin Wendin, der er ekstern lektor på Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet og en af forskerne bag studiet.

I Danmark smider vi cirka 716.000 ton mad ud hvert år, og størstedelen udgøres af frugt og grønt. Men det er en skam, lyder det fra KU-forskeren. For brun frugt, er ikke dårlig frugt: - "Frugt, der er stødt eller har en anderledes form, kan sagtens bruges. Det smager typisk ligeså godt som den pæne, og i de tilfælde, hvor et æble er



stødt og lidt melet, kan man bruge det i juice eller æbletærte. Men når såkaldt grim frugt ender i skraldespanden, er det madspild og et stort problem - også økonomisk. Derfor skal vi arbejde på at ændre vores følelser for brun og defekt frugt," mener hun.

Et dårligt førstehåndsindtryk hænger ved

I studiet blev 130 deltagere bedt om at vurdere en række billeder af æbler med forskelligt udseende. Ikke overraskende blev deforme og defekte æbler rangeret lavest i forhold til, hvor meget deltagere havde lyst til at spise dem.

Deltagerne skulle derefter smage en forskellig æbler, og her blev det tydeligt, at det dårlige første-

håndindtryk hang ved.

"Når deltagerne netop havde set et foto af et grimt æble, og derefter smagte et æble, der faktisk var perfekt og grønt, synes de stadig, det smagte grimt. Det siger noget om, hvor meget vores følelser og psykologi spiller ind på smagsoplevelser," siger Karin Wendin.

Vi husker nemlig i højere grad negative følelser og forventninger frem for positive, uddyber hun.

Bedre kommunikationen om brun mad kan begrænse madspild

Derfor er det så vigtigt, at vi finder nogle strategier til at bryde de negative følelser,

der knytter sig til eksempelvis brun frugt, forklarer Karin Wendin videre.

"Kommunikationen om vores fødevarer, og hvad der er godt eller skidt, fungerer ikke optimalt, som det er nu. For folk ved ikke, hvor de skal finde råd og vejledning. De færreste går ind og søger på nordiske kostanbefalinger på regeringens hjemmeside. Vidste du for eksempel, at uperfekt frugt ofte er billigere, end den perfekte, selvom begge produkter sandsynligvis smager ens?" spørger madspildsforskeren.

Derfor bør vi hjælpe supermarkeder med at kommunikere klart og tydeligt om, hvordan man kan hjælpe med at undgå madspild ved at snuppe en uperfekt frugt og også undersøge, hvilke platforme, der mest effektive i forhold til at få budskaber om kost og madspild ud til forbrugerne, mener Karin Wendin.

"Bør vi i stedet kommunikere på sociale medier, hvor folk er og bruger tid på livsstilsspørgsmål? Det ville være interessant at dykke ned i," slutter hun. ■

Bolosa, L.A. et al. In the eye of the beholder: Expected and actual liking for apples with visual imperfections. Food Quality and Preference. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104065>.

Samlet smider vi i Danmark hvert år over 700.000 ton mad ud, som kunne være spist.

Husholdningernes madspild udgør 260.000 ton pr. år. I servicesektoren er der et årligt madspild på 227.000 ton, heraf 163.000 ton fra detailhandlen, 29.000 ton fra hoteller og restauranter og 31.000 ton fra institutioner og storkøkkener om året. Madspild fra primærproduktionen udgør 100.000 ton pr. år, mens fødevarerindustrien står for et årligt madspild på 133.000 ton.

Miljøministeriet, Regeringens Strategi for affaldsforebyggelse "Danmark uden affald II" - tal fra 2015.

Årligt madspild i Danmark, estimeret i %:

Husholdningerne - 36%
Detailhandlen - 23%
Fødevarerindustrien - 19%
Primærproduktionen - 14%
Institutioner og storkøkkener - 4%
Hoteller og restauranter - 4%

Miljøministeriet, Regeringens Strategi for affaldsforebyggelse "Danmark uden affald II" - tal fra 2015.

Madspild koster danske husholdninger 13,5 milliarder kroner om året inkl. moms og afgifter.

Landbrug & Fødevarer - tal fra 2016.

Kortlægning af vores tarmbakterier

Tarmene og deres bakterier kaldes også "den anden hjerne", men det er svært at studere bakterierne i deres naturlige miljø. Nu har forskere fra Københavns Universitet udviklet en metode til ved hjælp af kunstig intelligens at kortlægge tarmbakterier ud fra afføring.

Både fortidens mystikere og nutidens videnskabsfolk har haft tarmene mistænkt for at påvirke sygdomme.

I nutiden undersøges tarmfloras betydning for fysiske sygdomme som sukkersyge og overvægt, mens andre studier undersøger den potentielle sammenhæng mellem tarmflora og for eksempel autisme, skizofreni og depression.

Men selv for moderne forskere er det vanskeligt at studere de godt 500-1000 forskellige arter som udgør de cirka 100 milliarder bakterier, der lever og arbejder i tarmen.

Derfor har forskere på Københavns Universitet nu udviklet en teknik, som kan igangsætte en afsløring af tarmbakteriernes mysterier. Foruden at indgå i et livsnødvendigt samarbejde med immunforsvaret, er ubalance i tarmbakteriernes sammensætning også skyld i 50.000 danskeres kroniske mave-tarmsygdomme.

–"I de seneste ti år har vi opdaget, at bakterier har enorm betydning for vores krop. Der foregår ekstremt meget forskning på området, men man kender endnu ikke alle de bakterier, der lever i og på os. At kende bakterierne er fundamentalt for overhovedet at kunne begynde at forstå, hvad der foregår. Det er dét, vores teknik hjælper med," forklarer lektor Simon Rasmussen, Novo Nordisk Foundation Center for Protein Research.

"Problemet er, at det er meget svært at studere tarmbakterier i deres naturlige miljø, som de oftest er dybt afhængige af for at kunne overleve".

–"Bakteriers tilstedeværelse er helt afgørende for vores immunforsvar, og det gælder ikke mindst tarmbakterierne. Men problemet er, at det er meget svært at studere tarmbakterier i deres naturlige miljø, som de oftest er dybt afhængige af for at kunne overleve. Nu har vi udviklet en metode, som ved hjælp af kunstig intelligens kan hjælpe



I stedet for at undersøge bakterierne, mens de er i tarmen, analyserer forskerne nu tarmens ultimative biprodukt: Afføring.

os med at kortlægge, hvilke bakterier der lever i og på os. Det kan give os en idé om, hvordan de arbejder sammen, og hvad der sker, når der opstår sygdom," siger han.

Afføring er nøglen til forståelse

I stedet for at undersøge bakterierne, mens de er i tarmen, har forskerne analyseret tarmens ultimative biprodukt: Afføring.

Afføring indeholder nemlig rester fra de bakterier, der har været med til at nedbryde maden i maven og tarmen og er dermed et unikt kig ind i det utilgængelige miljø. Hidtil har udfordringen for forskerne dog været, at man teknologisk kun har været i stand til at læse brudstykker af bakteriernes DNA. Det svarer til at lægge et puslespil med kun en brøkdel af brikkerne.

Simon Rasmussen og hans forskerhold har derfor udviklet en algoritme ved hjælp af kunstig intelligens, der kan færdiggøre DNA-strengene fra bakterierne i afføringen.

(Algoritme: opskrift til at løse et problem af en bestemt type).

Dermed kan forskere fra hele verden hjælpe med at lægge puslespillet færdigt.

–"Der er cirka en milliard bakterier i blot ét gram afføring, og de tilhører mellem 500 og 1000 forskellige arter. Hvis vi kan rekonstruere deres DNA, kan vi få en god idé om, hvem de er, hvad de kan, og hvad de faktisk gør. Det er ikke hele billedet, men det er et kæmpe skridt fremad. For andre forskere er vores algoritme samtidig

frit tilgængelig og gratis at bruge," siger han.

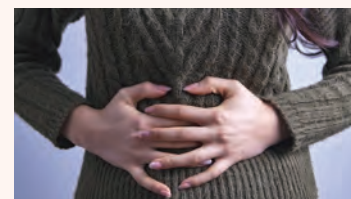
Mønstergenkendelse i andre typer data

Metoden begrænser sig dog ikke kun til tarmbakterier, fortæller Simon Rasmussen. Den kunstige intelligens' evne til at analysere bakterieindholdet i meget små prøver vil også kunne anvendes på meget andet end afføring.

Hvis man for eksempel ønsker at vide, hvad en forurenset grund har betydet for mikrolivet, vil man kunne analysere en jordprøve fra det pågældende område.

–"Det er dog ikke kun bakterier, vores algoritme kan anvendes på. Den kan for eksempel også bruges til sundhedsdata. Lad os sige, at vi arbejder på at øge vores viden om nogle bestemte sygdomme. Til at hjælpe os med dette kan vi i vores forskning få en mængde informationer om patientgruppen – det kunne for eksempel være viden om deres genetik, proteinsammensætning, stoffer i blodet og data fra elektroniske journaler. Vores kunstige intelligens kan kigge på disse meget forskellige datasæt og finde mønstre og sammenhænge" siger Simon Rasmussen.

"Der er cirka en milliard bakterier i blot ét gram afføring, og de tilhører mellem 500 og 1000 forskellige arter".



Nissen, J.N. et al. Improved metagenome binning and assembly using deep variational autoencoders. Nat Biotechnol. 2021. <https://doi.org/10.1038/s41587-020-00777-4>.

LÆSERNE SKRIVER

SVAR TIL LÆSERBREV (Copa-blad 1/2021 side 30)

Brød uden hele kerner – ja tak

Stomiforeningen COPA har kontaktet kundeservice hos brødproducenten Lantmännen Schulstad A/S og spurgt, om de ville overveje at bage andre varianter rugbrød uden hele kerner.

Svaret var desværre følgende:

Der er ikke et marked for at bage flere forskellige slags kernefrit rugbrød. Hvis man ikke tåler eller ønsker at spise et brød med kerner, kan man købe Schulstads mørke rugbrød - Schwarz brød.



Schulstad schwarzbrød er uden kerner.

De sidste mange år er der udviklet mange forskellige brødsorter fyldt med kerner. Det er kundernes ønsker, så derfor er der kun et meget lille udvalg af kernefrit rugbrød.

I Danmark er der ca. 15.000 – 17.000 personer med stomi. Over 50% har en kolostomi og ca. 5% urostomi. Tilbage vil der være ca. 7.000 personer med en ileostomi, hvoraf mange sagtens, helt uden problemer, kan spise rugbrød med kerner. Tilbage vil der på landsplan måske være 3.000 stomiopererede, der ikke kan fordøje rugbrødskernerne.

Jeg har fuld forståelse for, at man ikke ønsker at spise noget, der kan

give tarmstop. Jeg har selv prøvet dette et par gange i mit stomiliv – og det er absolut ikke rart. Heldigvis kan jeg tåle kerner – endda masser af kerner.

Til jer der ønsker at spise rugbrød uden kerner, er der her og nu ingen hjælp fra den største brødproducent i Danmark.

De har ikke planer om at bage nye rugbrødsvarianter uden kerner.

Henning Granslev
landsformand



Stomi – Friluftsliv – Tung Rygsæk



I marts 2019 fik jeg en radikal cystectomy med anlagt brickerblære og stomi. Fra det øjeblik operation blev besluttet og i nogle måneder efter operationen, var jeg meget bekymret for, om jeg ville kunne fortsætte mine krævende udendørsaktiviteter. Dem, som jeg igennem mange år havde dyrket med stor glæde.

Hvordan skulle jeg nu kunne vandre og gå på ski på fjeldet i Norge og Sverige med en op til 25 kg tung rygsæk med alt til at klare mig selv i mange dage? En tung rygsæk kan ikke bæres på skuldrene. Det er under ingen omstændigheder behageligt, og man kan ikke holde til det i mange timer. Det er hofterne, der skal bære vægten. Vægten overføres via hoftebæltet, der spændes stramt om livet. Det kan man ikke med stomi, fordi hoftebæltet vil klemme stomien og posen sammen.

Hvordan skulle jeg kunne passe min stomi på fjeldet, når det blev regn og rusk? Mit telt er så lille, at det er umuligt at stomiskifte inde i teltet. Ville jeg med natpose kunne ligge i sovepose i telt, eller ville jeg skulle sætte vækkeur på? Ville jeg kunne fortsætte med

mine primitive havkajakture i Lofoten og lignende steder over 8 – 10 dage? Hvordan skulle jeg på mine primitive ture kunne medbringe stomiprodukter og tilbehør, uden at de blev beskadigede og måske ubrugelige? Og hvad med min aktivitet som kajak- og Stand Up Paddling instruktør?

Jeg søgte overalt på nettet og kontaktede nogle relevante foreninger og organisationer uden at få tilfredsstillende svar på mine spørgsmål. Så måtte jeg jo selv finde ud af det, ellers ville jeg begynde at visne op indefra. Og det ville komme oven i den store psykiske påvirkning, det er pludselig at have en stomi.

Men ved ihærdig indsats er det hele løst nu, og det fungerer rigtig fint. Stomiskifte i regn og rusk sker inde i en poncho eller en vindsæk. Jeg har fikset en lille pung til at bære om halsen, hvor jeg har det, der lige skal bruges til skiftet. Vandet er i en lille sprayflaske, der har været brillerens i. Jeg har lavet hul og slået en ring i soveposen og lagenposen, så natposeslangen kan komme igennem. Pladerne til de todelte stomiposer opbevarer jeg i en vandtæt hårdbox i Lexan. Med hensyn til at kunne bære rygsækken kan den på skitur erstattes med en trans-



portpulk, som jeg ikke havde fundet nødvendig før. Det sidste og sværeste problem var tung rygsæk på vandretur, så det vil jeg fortælle lidt mere om.

Det bedste, jeg kunne finde, var en hård "kop", som der er flere udgaver af, f.eks. Stomacare Protecort Max fra Basko Health-care. Den er velegnet til at skåne stomien, når jeg har våddragt på. Men den er aldeles uegnet til at fordele det store tryk fra rygsækkens hoftebælte. Heldigvis fandt en af mine venner i kajakklubben løsningen. Han kom en dag med bladet fra en sne-skovl, som han havde klippet i og hamret på, og spurgte, om det mon kunne blive til en løsning. Det kunne det! Sammen har vi videreudviklet ideen til den endelige løsning, et stomiskjold i glasfiber som min ven har fremstillet.

Skjoldet er lavet over en form af ler efter øjemål og prøver på mig. Så er den hærdet i en husholdningsovn. Man kan sikkert bruge et andet formmateriale. Skjoldet har en lille forhøjning, som sikrer at bæltet ikke glider af opad. Det bæres uden på tøjet, ellers kan skjold og bælte ikke blive sammen, og man skal også justere skjoldet lidt en gang imellem. Med snor og karabinhage sikres skjoldet, så det ikke blæser væk på toppen af fjeldet, når man ikke har rygsækken på. Enhver skal have sit specielle skjold, som passer til den pågældendes størrelse og form. Glasfiberlægnings kan man lære, det er lidt besværligt, men er man lidt handyman finder man ud af det. Ellers må man betale sig fra det. Kan man selv det hele koster det mindre end 1.000 kr., og selvfølgelig en del tid.

Jeg har også fået lavet en 3D-printet udgave i den stærkeste plast, man kunne anbefale mig, men jeg synes, at det er for blødt. Det kommer for tæt på stomien, når det belastes. 3D-print kræver at man får lavet en computermodel af skjoldet. Jeg fik scannet mit glasfiberskjold til en sådan model.



Man kan muligvis i stedet få scannet sin maveoverflade til en computermodel efter at man har lagt en passende forhøjning over stomien til at modsvarer rummet i skjoldet. Efter skanningen kan der være noget efterbehandling på computeren, ligesom man kan ønske en modifikation af skjoldet. Det hele kræver specialeksperise med specielt og dyrt udstyr og software. Nogle 3D-printfirmaer har det hele. Formgivning og fremstilling af et 3D-skjold med professionel hjælp løber nemt op til mellem 5.000 og 10.000 kr.

Skjoldet kan også fremstilles ved vakuumformning af f.eks. 2 mm polykarbonatplade, efter at man først har fremstillet en speciel form. Det giver et tilfredsstillende stærkt skjold,

men er ganske meget dyrere end et 3D-printet.

Jeg håber, at denne beskrivelse kan være til hjælp for stomipatienter, som gerne vil på vandre- eller skitur med tung rygsæk. Min ven og jeg har de juridiske rettigheder til skjoldet, men alle er velkomne til at benytte det her beskrevne til at fremstille et skjold til sig selv. Det kræver tålmodighed og forsøg, men gevinsten er enorm, hvis man har interesser som jeg.

Relevant om mig selv i øvrigt: Jeg er i skrivende stund, februar 2021, 70 år gammel, 182 cm høj og vejer 67 kg.

Bjarne Nielsen
e-mail: bjarniel@tdcadsl.dk
Tel: +45 40 90 46 24

MobilePay

Er nem og nutidig mulighed for at give et tilskud til **COPA hjemmesiden. Stomiguiden.** Bemærk. Kontingent kan **IKKE** indbetales på Mobile Pay nummeret. Der er kun givet tilladelse for indbetaling af støtte til COPA hjemmesiderne. **MobilePay nummeret er 67873.**



Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

☒ Ja tak - jeg vil gerne være medlem af COPA.

NAVN.....

ADRESSE.....

POSTNR.....BY.....

MAIL.....

TLF.....

Fødselsår.....Stomitype.....

Uden ekstraudgift vil jeg gerne være medlem af (sæt kryds):

- | | |
|---|---|
| ☐ Ungdomsgruppen | ☐ Colitis/Crohn-gruppen |
| ☐ Urostomigruppen | ☐ Forældregruppen |
| ☐ Familiær Polypose-gruppen | ☐ Almindeligt medlem (kr. 275,00 pr. år) |
| ☐ Pensionistmedlem (kr. 175,00 pr. år) | ☐ Støttemedlem (kr. 175,00 pr. år) |

Ønsker medlemsblad tilsendt: Ja: ☐ Nej: ☐
(medlemsbladet sendes gratis)

Sendes (gerne i kopi) til: COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted eller giv oplysningerne på sekretariatet@copa.dk



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV
Tlf.: 51363063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: Svend Larsen, Islelund 14, 1.tv., 2610 Rødovre
Tlf.: 20576809 E-mail: copakbh@gmail.com

Kommende arrangementer COPA København / Frederiksberg: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Storkøbenhavn

Lokalformand: Gethe Jacobsen, Topasvej 35, 2730 Herlev
Tlf.: 40950953 E-mail: copa.stkb@gmail.com

Kære medlemmer

Når man sidder indendørs i solstråler med en varm kop chokolade, efter en dejlig skovtur i minus 6 grader og med sne på jorden, drømmer man om at den normale hverdag vender tilbage snart!

I skrivende stund gælder restriktionerne "kun" til slut februar men.....Vi våger alligevel at indkalde til generalforsamling.

Desværre har vi været nødsaget til at ændre datoen siden sidste blad, idet stedet vi plejer at bruge uanset forsamlingsantallet, kun må have 20 deltagere.

Vi har så fået et større lokale, men måtte ændre til om søndagen, da det var optaget om lørdagen - så generalforsamling søndag d. 14. marts kl. 14.00.

Kommende arrangement

Generalforsamling 14. marts kl.14.00

Vi spiser lidt frokost kl. 13 (corona tilredt og gratis) derfor tilmelding.

Det foregår i mødelokalet, Herlev Bygade 92B (på hjørnet af Herlev Hovedgade) der er handicapvenlig indgang og busstop lige ved.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Valg af stemmetællere.
3. Valg af referent
4. Bestyrelsens beretning ved formanden.
5. Kassereren forelægger foreningens reviderede regnskab til godkendelse
6. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
7. Behandling af indkommende forslag.
8. Valg til bestyrelse: På valg er Marina (næstformand) og Jytte (sekretær).
9. Valg af suppleanter: Lisbeth Knudsen og Egon Andersen
10. Valg af revisor og suppleant.
11. Eventuelt.

Husk at følge med på vores hjemmeside
www.copa.dk

(klik mød andre, lokalforeninger, Storkøbenhavn)

Hvis du ønsker at spise med og pga. corona bedes du **tilmelde dig senest den 10.marts** til Gethe tlf.40950953 eller mail: gethej@gmail.com

Hvis du først ser dette efter den dato så ring til mig.

Vi krydser fingre for at det kan gennemføres.

Pas på jer selv og andre.

P.b.v. Gethe Jacobsen

Mød en stomiopereret

Husk at den 1. tirsdag i hver måned er der rådgivning på Herlev Hovedgade kl. 17.00 til 19.00. Alle er velkomne til at komme og få en snak om hvordan det er at leve med det.

MIDLERTIDIGT AFLYST

1. tirsdag i hver måned fra kl. 17.00 til



COPA Bornholm

Lokalformand: Inge Skovgaard Petersen,
Storegade 15 D, 3700 Rønne
Tlf.: 30286530
ingeskovgaard@live.dk

COPA Bornholms generalforsamling var varslet til den 21. marts, men da vores lokaler ikke åbner før primo marts udsættes den til vi kan få det hele til at falde på plads. I vil få nærmere besked på SMS.

P.b.v. Inge Skovgaard P.



COPA Frederiksborg

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød
Tlf.: 31130547 micpet@post12.tele.dk



Generalforsamling lørdag d. 13. marts eller søndag d. 25. april

Her i coronatiden har vi stadig ikke afholdt vores generalforsamling for 2019 og 2020. Medmindre vi kan afholde dem begge lørdag d. 13. marts, hvad jeg i skrivende stund ikke kan svare på. Hvis vi igen ikke kan afholde generalforsamling på den planlagte dato, har vi sikret os, at vi kan afholde dem i april måned, og vi har valgt d. 25. april, og programmet vil være det samme, som det var planlagt for d. 13. marts.

Vi har behov for at få nogle nye medlemmer ind i bestyrelsen, da et par af de nuværende bestyrelsesmedlemmer ikke ønsker at fortsætte. Hvis du har lyst til at være med til bestyrelsesarbejdet, som består i at holde bestyrelsesmøder max. 4 gange på et år samt det sociale samvær, der kan være i forbindelse med det, så vil jeg rigtig gerne høre fra dig. Jeg har et ønske om, at vi kan vedblive at være en lokalforening, som kan fortsætte efter vores generalforsamling, men det kræver naturligvis, at der er en bestyrelse.

Nedenstående vil gælde ved generalforsamlingen d. 13. marts. Såfremt generalforsamlingen bliver aflyst d. 13. marts og i stedet afholdes d. 25. april vil nedenstående ligeledes gælde.

Ved generalforsamlingen serveres der kaffe.

Efterfølgende vil der være frokost, bestående af 2-3 stykker højt belagt smørrebrød.

Bemærk venligst: Deltagelse i generalforsamlingen er kun for medlemmer og støttemedlemmer i Frederiksborg Lokalforening.

**Generalforsamling afholdes på følgende adresse:
Engbuen 1 (Fælleshuset) 3450 Allerød.**

**Sidste frist for tilmelding er
fredag den 5. marts / lørdag den 10. april.**

Pris for deltagelse i generalforsamlingen er 0 kr. for medlemmer og støttemedlemmer.

Det vil ikke være muligt at tage gæster med.

Der er P-plads på Blommevej. Der er busstoppested ca. 50 m fra Engbuen. Bus 336 afgår fra Allerød Station mod

Enghaven Nord, og man skal stå af ved Blommevej. Plan over P-forholdende kan fås ved henvendelse til formanden. Kan evt. sendes. Gratis parkering på Blommevejs P-plads.

Tilmelding til arrangementet:

Kontakt formanden Michael Petersen på tlf. 3113 0547 eller e-mail copa.frederiksborg@mail.dk.

Husk ved tilmelding på mail at skrive navn og telefonnummer, gerne medlemsnummer.

Jeg håber, I er kommet godt ind i det nye år. På gensyn i det nye år.

Alle der tilmelder sig til generalforsamlingen, vil blive kontaktet af mig, på mail eller telefon, såfremt generalforsamlingen bliver aflyst igen. Ny dato vil så være den 25. april.

Tilmelding er nødvendig af hensyn til coronarestriktioner og af hensyn til bestilling af frokost til dem der ønsker at spise, såfremt det bliver tilladt med det.

Kommende arrangement

Sommerudflugt i juni måned

Vi vil prøve at afholde vores lille weekendtur til Sønderjylland i weekenden den 5./6. juni 2021, hvor vi vil besøge Sønderborg Slot om lørdagen og med en hyggelig middag om aftenen



Sønderborg Slot.

på et hotel i Sønderborg. Søndag efter morgenmad, vil vi køre videre til Frøslevlejren, for at se en fangelejr fra anden verdenskrig. Herefter kører vi til et sted, hvor vi kan spise frokost, inden vi tænker på at køre hjemad. Inden da runder vi lige Nordtyskland for "lidt grænsehandel", men HUSK at medbringe PAS for at komme over grænsen. Der er begrænsede pladser, og **tilmeldingsfristen er d. 1. maj**. Der skal betales 200,00 kr. i depositum pr. person på reg. 4820 konto nr. 4820365313 med oplysning om navn og medlemsnummer i løbet af 14 dage efter tilmelding.

(fortsætter næste side)

COPA Frederiksborg fortsat:

Lørdag d. 5. juni:

Vi mødes i Hillerød på P-pladsen ved Teglgårdssøen kl. 7.30. Herefter kører vi til Egedal Station, hvor vi ankommer ca. kl. 8.00 for afhentning af de sidste og fortsætter ned over Sjælland til Storebæltsbroen. Vi vil holde en pause her på ca. 15 min. Bagefter fortsætter vi over Fyn, hvor vi vil finde et nyt sted at holde pause. Frokosten spiser vi på Røde Kro, og lokalforeningen giver en øl eller vand til maden. Efter frokosten kører vi videre til Sønderborg Slot, hvor vi kan gå rundt på egen hånd til de lukker kl. 17.00. Derefter kører vi på hotel for at overnatte.

Søndag d. 6. juni:

Søndag morgen efter morgenmad går turen til Frøslevlejren, hvor der vil være mulighed for at gå rundt på egen hånd et par timer, inden vi får frokost på en kro. Herefter kører vi ned over grænsen for at



handle lidt toldfrit, hvis det er muligt til den tid. Desværre kan vi på nuværende tidspunkt ikke sige noget om situationen med hensyn til corona til den tid, men hvis det ikke kan lade sig gøre, må vi droppe grænsehandlen. Vi forventer at være hjemme om aftenen ved 18-19-tiden.

Kommende arrangement

Heldagstur til Odense 25. september

Lørdag d. 25. september er det International Stomidag og samtidig er det 70-års jubilæum for COPA. Dagen holdes i Odense, så husk at tilmelde dig til en heldagstur til Odense. Vi vil prøve at arrangere en fælles tur, hvis vi bliver mange nok.

Nærmere beskrivelse af turen vil komme i næste nummer af bladet.

P.b.v.
Michael Petersen



COPA Roskilde / Køge

Midlertidig tlf. 57673525 (COPA Sekretariatet)
Midlertidig mail: sekretariatet@copa.dk (COPA Sekretariatet)

Lokalformand: Vakant
Hjemmeside: <https://copa.dk/roskilde-koegle/>

Siden sidst

Bestyrelsen har valgt at gå af

"Jeg og min bestyrelse takker for den tillid I viste os da vi blev valgt på generalforsamlingen d. 23. februar i år.

Desværre har 2 tidligere bestyrelsesmedlemmer, Ea og Anni, fået vores landsformand til at sætte generalforsamlingsreferatet på hjemmesiden uagtet at bestyrelsen af forskellige årsager på et bestyrelsesmøde valgte at det ikke skulle på hjemmesiden, men at medlemmerne kunne henvende sig til lokalformanden og få det sendt. Der står ingen steder at referatet skal på hjemmesiden. Referatet der er kommet på hjemmesiden er kun underskrevet af referenten, men er ikke blevet forelagt dirigenten eller underskrevet af samme. Derudover er der rettet i referatet på hjemmesiden i forhold til det originale referat.

Da bestyrelsen følte at det var en utidig indblanding i bestyrelsens arbejde, har formanden og bestyrelsen valgt at gå af og for nogens vedkommende at melde sig helt ud af COPA.

Undertegnede har efter 17 års medlemsskab også besluttet at melde mig ud. Det er en skam, da den nye bestyrelse havde fået et godt og stabilt samarbejde.

Det betyder at lokalforeningen Roskilde/Køge i dag ikke har nogen bestyrelse".

På vegne af den tidligere bestyrelse
Grethe, Karen, Kurt og Vagn.
Med venlig hilsen
Vagn Olsen, tidligere lokalformand

Kommende arrangement

Medlemsmøde 20. marts kl. 12.00

Lørdag den 20. marts 2021 vil der blive afholdt møde for COPA medlemmerne i Roskilde/Køge lokalforening.

Mødet holdes på

Restaurant Håndværkeren
Hersegade 9, 4000 Roskilde.

Planen for mødet er således:

- Kl. 12.00 Frokost incl. en øl/vand.
- Kl. 13.30 Valg til ny bestyrelse. Der er medlemmer, der har tilkendegivet, de gerne vil være med i en ny bestyrelse, så lokalforeningen igen kan tilbyde arrangementer til medlemmerne.
- Kl. 14.30 Kaffe med brød.
- Kl. 15.30 Tak for i dag.

Fra COPA's forretningsudvalg deltager Svend Larsen og Henning Granslev.

Sæt kryds i kalenderen allerede nu.

Tilmelding senest den 15. marts

til Susanne Moll på
COPA Sekretariatet i Ringsted
tlf. 57673525 eller send
en mail sekretariatet@copa.dk

Medlemsmøde
Restaurant Håndværkeren
20. marts kl. 12.00.



På vegne af COPA
Henning Granslev,
landsformand



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

Lokalformand: Erna Kristoffersen, Elmevej 45, 4171 Glumsø Tlf.: 27636990 E-mail: ervichr@gmail.com

Kære Alle

Så har vi taget hul på endnu et år, hvor vi alle vist håber vi kan få vores normale hverdag tilbage, blot en lille del af den.

Jeg håber I alle er kommet godt ind i det nye år og er raske og ved godt mod.

Vi i bestyrelsen håber også at året må bringe godt nyt, så vi kan få indhentet vores sammenvær. I den forbindelse er I velkomne til at byde ind med emner vi kan tage fat på, når vi igen kan holde foredrag og mødes uden restriktioner. I kan sende jeres forslag til undertegnede på ervichr@gmail.com.

Vi ønsker alle en rigtig god Påske og at I må kunne holde dampen oppe, selvom det til tider kan være svært, til vi er kommet på den anden side af denne coronapandemi.

P.b.v.
Erna Kristoffersen



COPA Fyn

Lokalformand: Poul Erik Andersen, Mullerupvænget 12, 5230 Odense M
Tlf.: 66158512 / 30114296 E-mail: ipea@webspeed.dk

Kommende arrangementer COPA Fyn: Kontakt venligst lokalformanden.

Velvære og komfort til dit brok



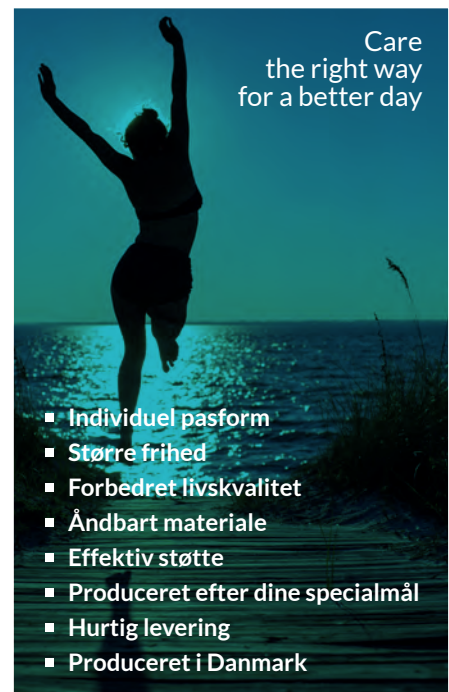
Hverdagen bliver bedre og mere normal med en brok-bandage fra ETO Garments. Bandagen bliver syet specielt ud fra dine mål og det sikrer maksimal funktionalitet og den bedste pasform.

- Brokbukser og -bodystockings, heldragter og veste
- Brokbælter og lyske-brokbælter
- Perinealbrok-bandager

Ring og hør nærmere
på tlf. 64 46 13 30



Lyskebrok-bælter
til højre, venstre
og dobbeltsidet
lyskebrok



Care
the right way
for a better day

- Individuel pasform
- Større frihed
- Forbedret livskvalitet
- Åndbart materiale
- Effektiv støtte
- Produceret efter dine specialmål
- Hurtig levering
- Produceret i Danmark

etogarments

eto-garments.com

Eto Garments ApS • Bredgade 16, 5592 Ejby • 64 46 13 30
sales@eto-garments.com • eto-garments.com



COPA Vestsjælland

Lokalformand: Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge
Tlf.: 60630747 E-mail: e.t@mail123.dk

Kære medlemmer

Coronaen sætter stadig dagsorden i Danmark og resten af verden derfor aflyses generalforsamlingen lørdag den 13. marts 2021 - desværre.

Vi vil virkelig gerne mødes fysisk igen, og når vi flytter generalforsamlingen til 25. september 2021, regner vi med at det bliver et fysisk møde, hvor vi får en god anledning til i fællesskab for alvor at sparke nyt liv i vores lokalforening. Nu vi er optimister, har vi besluttet at julefrokosten skal afholdes søndag den 14. november 2021

Pas på hinanden - der er lys forude nu!

Kommende arrangement

Generalforsamling

25. september kl. 13.00

Generalforsamling bliver afholdt:

Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup

lørdag 25. september 2021 kl. 13.00

Da det er en usikker coronatid vi lever i, er det svært at sige om det overhovedet bliver muligt, at afvikle generalforsamlingen.

Men bliver det muligt, vil der blive serveret noget rigtig, rigtig super lækker mad med dessert og hvad der ellers hører til, en rigtig god menu og socialt samvær, det må være det første vi allesammen trænger til ovenpå en coronatid.

Hvis du/i ønsker at deltage i spisningen, skal **tilmeldingen** ske til lokalformanden eller pr. SMS eller MAIL **senest mandag d. 13. september 2021** til: Eddy Tersløse Tlf. 60 63 07 47 eller E-mail: e.t@mail123.dk.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.
4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab og budget til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkommende forslag. Senest 8 dage før til formanden.

10. Valg til bestyrelsen ifølge COPAs vedtægter.

- a) Valg af lokalformand for 2 år.
Eddy Tersløse – ønsker genvalg.
- b) Valg af 2. bestyrelsesmedlemmer for 2. år.
Jan Nielsen – ønsker genvalg for 2 år.
Stig Erichsen – ønsker genvalg for 2 år.
- c) Valg af suppleanter for 2 år.
Carlo Jensen – ønsker genvalg.
Anne Marie Johansen – ønsker genvalg.
- d) Valg af revisor for 1 år.
Carlo Jensen – ønsker genvalg.
- e) Valg af revisorsuppleant for 1 år.
Hanne Jørgensen – ønsker genvalg.

11. Eventuelt.

Forslag der ønskes behandlet under punkt 9, skal sendes til lokalformanden Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge eller på E-mail: e.t@mail123.dk **senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.**

Til generalforsamlingen kan der stemmes ved fuldmagt. Hvert medlem må medbringe 1 fuldmagt.

Kommende arrangement

Julefrokost 14. november kl. 13.00

Afholdelse af julefrokost søndag den. 14. november 2021 kl. 13.00.

Mere om det på et senere tidspunkt.

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:
Anette Larsen,
Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N
Tlf.: 27855978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Kommende arrangementer COPA Sydvestjylland: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Gl. Viborg Amt

Lokalformand:
Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg.
Tlf.: 40700028 mail: sysoghans@youmail.dk

Yderligere kontaktperson:
Povl Jørgensen, Baldersvej 17A, 7800 Skive. Tlf.: 24812966 mail: lilpo@youmail.dk

Kommende arrangementer COPA Gl. Viborg Amt: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Sønderjylland

Lokalformand: Christa Jensen, Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370 E-mail: kajchrista@hotmail.com

Kommende arrangement

Generalforsamling 5. marts aflyst

Da generalforsamlingen d. 5. marts 2021 blev aflyst pga. COVID-19, vil der komme en **ny dato** i Copa-bladet maj.

Vi håber at kunne afholde et arrangement i maj eller juni måned.

P.b.v.
Christa Jensen

Åben rådgivning 2021 Aabenrå Sygehus Sønderjylland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage:

Mandag d. 5 april	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 7 juni	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 2 august	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 4 oktober	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 6. december	kl. 10.00 til 12.30

Uden for disse tider vil der
altid være mulighed
for at ringe til:

• Lokalformand Christa Jensen
tlf. 74473370

• Sekretariatsleder Susanne Moll
tlf. 57673525

• Anne Lise Hansen
tlf. 29612776 achansen@webspeed.dk

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Hos OneMed er vi totalleverandør af alle kendte stomiprodukter på markedet.

Du kan se dine bevilligede produkter og bestille via vores webshop og ringe til vores kundeservice.

Når du har en bevilling hos OneMed, kan du også få øvrige varer sendt gebyrfrit. Vi forhandler f.eks. klæbefjerner, stomiundertøj, cremer, sæber og meget mere.

Hos OneMed har vi sygeplejersker, der er klar til at rådgive dig i valg og anvendelse af produkter.

Med OneMed som leverandør, kan du handle trygt, værdigt og sikkert.

Bestil nemt på
www.onemed.dk
log ind døgnet rundt med
NemID eller adgangskode



ONEMED

OneMed A/S
P.O. Pedersens Vej 16
8200 Aarhus N

Tlf. 86 109 109
info.dk@onemed.com
www.onemed.dk



COPA Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Konsul Jensensgade 16, 2.th., 8700 Horsens
Tlf.: 20780300 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling 27. marts kl. 11.00

Vi håber det bliver bedre og restriktionerne bliver lempet, så vi vover at indkalde til generalforsamling den 27. marts kl. 11.00.

Det foregår på **Hotel Hedegaarden**
Valdemar Poulsens vej 4, Vejle

Dagsorden i henhold til vedtægter:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning ved formanden.
3. Regnskab ved kassereren.
4. Aktivitetsplan.
5. Indkomne forslag.
6. Valg, på valg er:
Grith Roldsgaard, ønsker ikke genvalg
Jørgen Christoffersen
Bente Jensen
Lone Jensen, suppleant
Steen Samuelsen, revisor
og evt. revisorsuppleant.
7. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen vil der ca. kl. 13.00 være en let anretning (platte) drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding (pga. coronasituationen og spisningen)
senest 17. marts på tlf. 20780300 eller
mail h.westergaard@stofanet.dk

P.b.v.
Hanne Westergaard

Hotel Hedegaarden, Valdemar Poulsens vej 4, Vejle



COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand: Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst
Tlf.: 27782894 (bedst kl. 17.00 - 19.00)
mail: copa_aarhus@icloud.com

Kære medlemmer

Rigtig god nytår til alle!

COPA Aarhus/Østjylland glæder sig til det igen bliver muligt at gennemføre aktiviteter.

Generalforsamling: Når retningslinierne fra myndighederne åbner op for mulighederne for at vi samles, vil vi gennemføre vores generalforsamling.

Rundvisning Aarhus Teater: I kan også glæde jer til en rundvisning på Aarhus Teater og efterfølgende brunch den 6. november. Mere om det i et senere blad.

Pas godt på hinanden. Vi glæder os til at se jer igen.

P.b.v. **Gitte Heide**



COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:
Susanne Jakobsen,
Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding
Tlf.: 21659460 E-mail: FAP.COPA@gmail.com

Kommende arrangementer Familiær Adenomatøs Polypose gruppen: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.



Urostomigruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Anne Lise Hansen, Gåskærgade 17 B, 1.tv., 6100 Haderslev
Tlf.: 29612776 E-mail: achansen@webspeed.dk

Kommende arrangementer Urostomigruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

Tlf.: 20287446 E-mail: kai@kaiblok.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling 11. marts er aflyst

Vi har i COPA Midt-/Vestjylland besluttet at aflyse generalforsamlingen den 11. marts. Håber det kan affoldes senere på året, når landet åbner igen.

P.b.v. Ulla Andersen



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro

Tlf.: 21433018 bjarnebaarup@gmail.com

Siden sidst

Nyt fra formanden

Ja, det er lidt mærkeligt at skulle meddele, at en indkaldelse til generalforsamling er udsat, allerede inden den er blevet annonceret. Men I får den alligevel, så I kan se, at bestyrelsen lever endnu og forsøger at gøre deres arbejde.

Vi ved endnu ikke om der bliver åbnet, og Motel Europa mener ikke, at vi kan komme der før til august. Der er jo også konfirmationer, der presser sig på op til sommeren, da vi gerne vil holde generalforsamlingen på en lørdag eller søndag, så alle kan deltage.

Så lige nu ser det ud til, at vi må udsætte generalforsamlingen helt til august, da vi vil holde sommeren fri.

Det bliver måske som i 2020, at vi holder generalforsamling i forbindelse med et større arrangement. Nu får vi se. Vi har jo sparet sammen til at kunne fejre, når vi bliver fri af coronaens svøbe.

Indtil da: **Pas godt på jer selv!**

Kommende arrangement

Generalforsamling den 11. april 2021 kl. 10.00

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i lokalforeningen COPA Nordjylland søndag den 11. april kl. 10.00 på:

**Motel Europa, Hobrovej 890,
Ellidshøj, 9230 Svenstrup.**

Bus 52 kører fra Aalborg Rutebilstation. Skulle der være nogen, der har brug for transport, er I velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen:

- Bjarne Baarup, Hobro, 2143 3018
- Randi Hansen, Vadum, 2224 2173
- Lise-Linda Nielsen, Visse, 2332 5390
- Jens Nielsen, Visse, 2946 6765
- Lis Isgaard Gregersen, Øster Hornum, 2986 5041
- Bent Bøjden Christensen, Storvorde, 4053 1849.

Efter generalforsamlingen hygger vi os med lidt mad fra motellets buffet.

Tilmelding til selve generalforsamlingen er ikke nødvendig. Hvis du ønsker at deltage i spisningen efterfølgende bedes du tilmelde dig senest onsdag den 31. marts til: Bjarne Baarup på tlf. 2143 3018 eller e-mail bjarnebaarup@gmail.com.

AFLYST denne dato - UDSAT til senere.
Følg med på vores hjemmeside
www-copa.dk/nordjylland

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab for kalenderåret 2020 til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer og suppleant:
Bestyrelsesmedlem: (Randi Hansen er villig til genvalg).
Bestyrelsesmedlem: (Jens Nielsen ønsker ikke genvalg).
Suppleant: (Bent Bøjden Christensen er villig til genvalg).
7. Valg af revisor og revisorsuppleant (Pt Ronald Hyllested og Niels Larsen).
8. Eventuelt.

P.b.v. Bjarne Baarup



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop

Tlf.: 50475007 E-mail: perret-holmgaard@hotmail.com

Kommende arrangementer COPA Forældregruppen: Kontakt venligst Morten Holmgaard.

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

Svend Larsen *)
Islelund 14, 1.tv.
2610 Rødovre
Tlf.: 20576809

Fyn

Poul Erik Andersen *)
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 66158512

Nordjylland

Bjarne Baarup *)
Vester Altan 42
9500 Hobro
Tlf.: 21433018

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Syddøstjylland

Hanne Westergaard *)
Konsul Jensensgade 16 ^{2.th.}
8700 Horsens
Tlf.: 20780300

Frederiksborg

Michael Petersen *)
Engbuen 12
3450 Allerød
Tlf.: 31130547

Sønderjylland

Christa Jensen
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Bornholm

Inge Skovgaard Petersen
Storegade 15 D
3700 Rønne
Tlf.: 30286530

Sydvestjylland

Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 27855978
(bedst efter 14)

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007

Roskilde/Køge

Kontakt
COPA Sekretariatet
Tlf. 57673525

Midt-/Vestjylland

Kai Blok
Vestergade 102 st.
7400 Herning
Tlf. 20287446

Ungdom

Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 51363063

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Gl. Viborg amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 40700028

Urostomigruppen

Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 29612776

Storstrøm/Lolland Falster

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 27636990

Aarhus / Østjylland

Gitte Heide
Engdraget 29A
8381 Tilst
Tlf.: 27782894
(bedst efter 16.30)

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

